Fabien et Patricia **CHABREUIL**

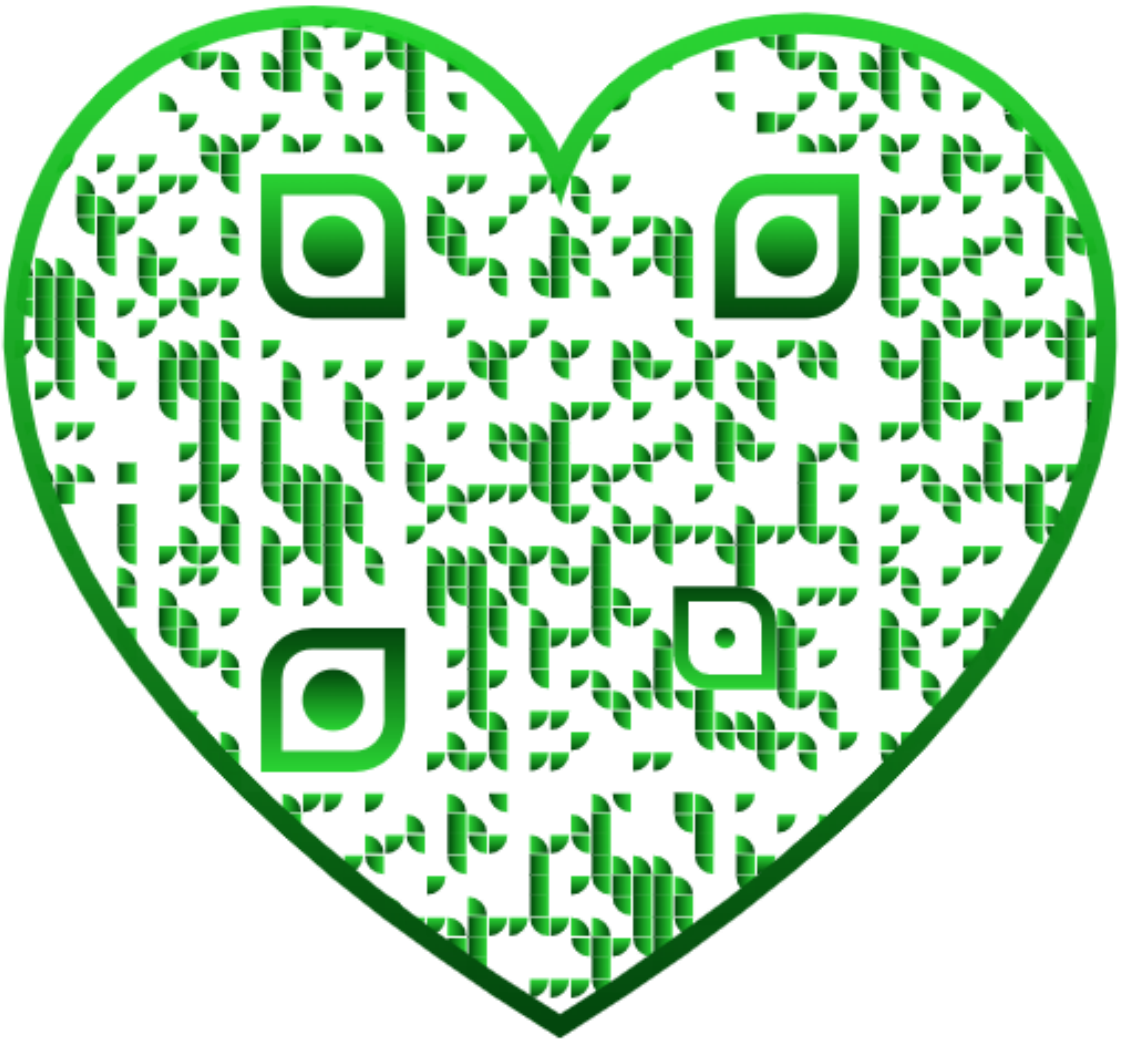
LE GRAND LIVRE DE L'ENNÉAGRAMME

Découvrir les 9 types de personnalités

Bien se connaître et mieux comprendre les autres

Utiliser l'ennéagramme au quotidien

EYROLLES



Découvrez votre vraie personnalité avec l'ennéagramme !

Que nous privilégions les émotions fortes, l'analyse poussée ou l'action avant tout, notre comportement découle de motivations propres à notre type de personnalité. L'ennéagramme est un outil précieux pour comprendre notre fonctionnement et tirer le meilleur parti de notre personnalité quelle qu'elle soit.

Au travers de cette présentation pratique et complète de l'ennéagramme vous pourrez :

- Découvrir votre « ennéatype » parmi les 9 types de personnalités.
- Manier les concepts fondamentaux.
- Approfondir votre connaissance de soi.
- Décrypter les comportements de votre entourage.
- Mieux communiquer.
- Développer votre potentiel en exprimant les aspects positifs de votre personnalité.

Fabien et Patricia Chabreuil sont les fondateurs de l'Institut français de l'ennéagramme créé en 1993, première structure française exclusivement consacrée à l'enseignement de ce modèle. Auteurs de trois livres de référence sur le sujet, ils sont formateurs depuis plus de 20 ans.

Fabien et Patricia CHABREUIL

LE GRAND LIVRE DE L'ENNÉAGRAMME

LES 9 TYPES DE PERSONNALITÉ

Deuxième édition

EYROLLES

Sommaire

Introduction

Première partie
DÉCOUVRIR LES NEUF TYPES DE PERSONNALITÉ

Chapitre 1 : Les concepts de base
Chapitre 2 : L'ennéatype 1
Chapitre 3 : L'ennéatype 2
Chapitre 4 : L'ennéatype 3
Chapitre 5 : L'ennéatype 4
Chapitre 6 : L'ennéatype 5
Chapitre 7 : L'ennéatype 6
Chapitre 8 : L'ennéatype 7
Chapitre 9 : L'ennéatype 8
Chapitre 10 : L'ennéatype 9
Chapitre 11 : Déterminer son ennéatype

Deuxième partie
APPROFONDIR SA COMPRÉHENSION DE SOI ET DES AUTRES

Chapitre 12 : Les instincts et l'intuition
Chapitre 13 : Les variantes
Chapitre 14 : Les ailes
Chapitre 15 : La construction de l'ego

Troisième partie
UTILISER L'ENNÉAGRAMME AU QUOTIDIEN

Chapitre 16 : S'entendre avec les neuf ennéatypes
Chapitre 17 : Travailler avec les neuf ennéatypes
Chapitre 18 : Tenir compte de l'ennéatype des cultures
Chapitre 19 : Évaluer l'impact des conditions de vie

Quatrième partie

ÉVOLUER AVEC L'ENNÉAGRAMME

Chapitre 20 : Abandonner ses automatismes
Chapitre 21 : Redécouvrir son être véritable

Conclusion
Avec soi et avec les autres

Historique de l'ennéagramme
Éthique de l'ennéagramme
Bibliographie
Glossaire
Table des illustrations
Table des exercices
Table des matières

Introduction

« Qui ne s'est pas connu n'a rien connu. »
Livre de Thomas[1]

« Ah ! Misère de ma vie ! Je suis ici comme un aveugle qui cherche son trésor au fond de l'océan ! Je suis ici comme un nouveau-né perdu dans la forêt », s'écrie Golaud, dans *Pelléas et Mélisande,* l'opéra de Claude Debussy[2]. Son incapacité à comprendre ses propres sentiments comme ceux de son épouse ou de son frère l'a conduit inéluctablement au désespoir. La plupart d'entre nous avont déjà connu de tels moments où nos propres motivations ou celles de personnes proches nous échappaient et où notre vie nous semblait se dérouler hors de notre contrôle.

Depuis toujours, l'être humain sait que la compréhension de soi est le fondement d'une existence réellement vivante, car présente à soi, aux autres et au monde. Peut-être même est-ce la seule chose qui distingue l'humanité de l'animalité. Aussi, dans tous les contextes de la vie, le même message a-t-il été sans cesse martelé, quasiment par les mêmes mots, de l'injonction de l'oracle de Delphes – « Connais-toi toi-même ! » – à celle du stratège chinois Sun Tzu – « Connais l'adversaire, et surtout connais-toi toi-même, et tu seras invincible. »

Parmi les nombreux modèles décrivant la personnalité humaine, l'ennéagramme se distingue par trois caractéristiques dont la combinaison en fait un outil unique.

D'abord, l'ennéagramme cartographie les motivations qui sous-tendent nos comportements, plutôt que nos comportements eux-mêmes. Cela présente deux avantages. Un comportement n'est pas forcément révélateur de notre personnalité. Par exemple, je peux payer mes impôts parce que je considère comme moralement normal de contribuer au bon fonctionnement de la société, parce que je suis heureux qu'une partie de cet argent aide des gens qui en ont besoin, parce qu'il est logiquement évident qu'il ne peut y avoir de vie collective sans contributions individuelles, parce que j'ai un devoir vis-à-vis de la société qui me fournit certains services, parce que j'ai peur de me faire prendre si je ne le fais pas, etc. Ce n'est pas l'acte de payer mes impôts qui est révélateur de ma personnalité, c'est la ou les raisons principales pour lesquelles je le fais. De surcroît, il y a plus de six milliards d'êtres humains sur terre, et le répertoire de leurs comportements est quasiment infini. Inventorier et classer les comportements serait une tâche gigantesque et aboutirait à un résultat inutilisable de par sa taille et sa complexité. Ainsi,

privilégier les motivations par rapport aux comportements rend l'ennéagramme plus pertinent et plus opérationnel.

Ensuite, l'ennéagramme décrit le continuum complet de l'état psychologique d'un individu, depuis les niveaux où son fonctionnement est le plus dégradé et où il devient un problème pour lui-même, pour ses proches et pour la société, jusqu'aux niveaux les plus positifs où il vit en accord avec lui-même et les autres et est source d'enrichissement pour le monde. Par exemple, Saddam Hussein et l'abbé Pierre appartenaient, dans l'ennéagramme, au même profil de personnalité, ce qui montre comment la volonté d'avoir un impact sur la société peut prendre des formes diverses pour le pire comme pour le meilleur. Cette caractéristique permet d'utiliser l'ennéagramme pour comprendre plus de personnes et pour prévoir l'évolution de la personnalité en fonction des circonstances. Si un individu est à un niveau de fonctionnement moyen, l'ennéagramme permet de dire ce qui déclencherait son mal-être et quelle forme il prendrait, ou ce qui provoquerait son accomplissement et comment cela se manifesterait. Le fait que l'ennéagramme ait cette dimension dynamique de description de la personnalité le rend donc prédictif et plus complet.

Enfin, l'ennéagramme peut fonctionner à des niveaux de complexité différents. Avons-nous vraiment besoin de connaître un collègue de travail avec le même degré de précision qu'un compagnon de vie ou que nous-mêmes ? L'ennéagramme peut décrire une personne comme appartenant à l'une des trois grandes catégories, ou bien à un type parmi neuf, puis enrichir cette définition à l'aide de distinctions supplémentaires aboutissant ainsi à plusieurs centaines de profils possibles. L'utilisateur de l'ennéagramme peut passer, en fonction de ses désirs et de ses besoins, d'une vue globale des personnes qui l'entourent à des portraits riches en nuances, un peu comme un téléobjectif permet de zoomer sur les détails d'un paysage. Cette flexibilité rend l'ennéagramme universel, car utilisable dans tous les contextes de l'existence : il est d'emploi simple quand c'est approprié, et subtil quand c'est nécessaire.

Cet ouvrage est constitué de quatre parties :

- La première partie décrit les concepts de base de l'ennéagramme et comment ce modèle aboutit à la description de neuf types de personnalité.
- La deuxième partie approfondit la connaissance de soi et des autres en présentant des mécanismes permettant de comprendre les principales différences entre des individus appartenant à un même type de personnalité.
- La troisième partie présente l'utilisation de l'ennéagramme au quotidien pour améliorer notre rapport aux autres dans la vie personnelle et professionnelle.
- La quatrième partie présente une méthode permettant d'utiliser

l’ennéagramme pour exprimer les aspects positifs de notre personnalité.

1. MAHÉ Jean-Pierre et POIRIER Paul Hubert, *Écrits gnostiques : la bibliothèque de Nag Hammad*, Paris, Gallimard, 2007.
2. Acte IV, scène 4.

PREMIÈRE PARTIE

DÉCOUVRIR LES NEUF TYPES DE PERSONNALITÉ

SI NOUS VOYONS DE LOIN UN GROS ANIMAL GRIS AVEC UNE TROMPE, nous décidons que c'est un éléphant. Ce n'est qu'après que nous regarderons d'autres éléments et que de petites oreilles nous feront décider qu'il s'agit d'un éléphant d'Asie. Si nous avions commencé par nous focaliser sur les oreilles, l'identification aurait été plus longue et plus difficile. En ennéagramme, il est important d'adopter la même démarche allant du général au particulier. La richesse du modèle est telle qu'elle permet de décrire le fonctionnement de l'être humain à un niveau de détails très fin, ce qui pourrait être source de confusion et d'hésitations si on les abordait simultanément. Trouver son positionnement sur le modèle est plus facile en commençant par les caractéristiques principales des divers profils de personnalité. Dans cette première partie, nous explorerons successivement :

- *Les concepts de base*

Un profil dans l'ennéagramme n'est pas un assemblage artificiel de caractéristiques et de comportements. L'ennéagramme est fondé sur un modèle du fonctionnement de la psyché humaine. Ce modèle est suffisamment simple pour être facilement reconnu comme valide, être utilisable concrètement, et s'appliquer à l'ensemble des êtres humains, quelles que soient la culture ou l'époque dans lesquelles ils vivent.

- *Les neuf types de base*

Ce modèle aboutit logiquement à neuf profils de personnalité, dont nous décrirons les caractéristiques principales en termes de motivations d'actions et de fonctionnement mental et émotionnel.

Déterminer son ennéatype

Les hésitations à identifier son profil dans l'ennéagramme peuvent venir de caractéristiques de notre personnalité ou de ressemblances réelles ou supposées entre les types.

Chapitre 1
Les **concepts** de **base**

Le modèle de l'ennéagramme permet à lui seul une première compréhension de soi et des autres très importante.

Les niveaux d'existence de la personnalité
La personnalité humaine se déploie principalement sur trois niveaux : le corps physique ; l'ego, qui est le siège de nos automatismes utiles comme limitants ; et l'essence dans laquelle nous exprimons librement l'ensemble de nos potentialités.

Les trois centres de l'ego
L'ego comprend trois fonctions principales, appelées centres, dont nous disposons tous : l'action, l'émotion et la pensée.

Le centre préféré
Parmi les trois centres, nous avons tendance à en privilégier un que nous considérons comme plus utile et plus valorisant.

La direction intérieure et extérieure
Le centre préféré peut être utilisé dans notre monde intérieur, comme il peut être appliqué aux êtres et aux choses qui nous entourent.

Aperçu des neuf ennéatypes
Les éléments précédents permettent de définir neuf ennéatypes.

Structure d'un ennéatype
Chaque ennéatype est caractérisé par un certain nombre de mécanismes, dont la présence est indispensable pour le définir.

Intégration et désintégration internes d'un ennéatype
L'ennéagramme est un modèle dynamique, et la personnalité évolue en fonction des circonstances petites et grandes de l'existence.

Les **niveaux d'existence** de la **personnalité**

L'ennéagramme considère que la personnalité d'un être humain se déploie simultanément sur trois niveaux qu'il nomme le corps, l'ego et l'essence. Si la conception qu'il a du corps correspond à l'acception courante du terme, sa définition de l'ego et de l'essence lui est particulière[1].

Initialement un être humain est, au moins potentiellement, capable de considérer le monde de manière objective et donc d'y réagir de

façon appropriée. Cet état, l'ennéagramme l'appelle l'essence ou vraie personnalité.

Les circonstances de la vie nous amènent à mettre en place des filtres qui font que nous abordons le monde sur la base de conceptions prédéfinies et de croyances. En raison de ces biais, certaines parties de la réalité nous échappent, d'autres sont déformées, et parfois même nous inventons des aspects qui ne sont pas présents. Au lieu de voir la réalité telle qu'elle est, nous la créons.

Alain rentre chez lui tard le soir et passe dans une rue peu éclairée. Derrière lui, il entend des pas. Comme Alain a un filtre qui lui fait croire que le monde est plein de dangers, son cœur s'emballe, et il imagine qu'il est suivi par un agresseur potentiel. Il accélère et a l'impression que, derrière lui, la personne fait de même. D'ailleurs, ils sont deux à le suivre – peut-être plus. Heureusement, Alain arrive devant chez lui, s'engouffre dans son immeuble et referme la porte. Par la vitre, il voit passer ses poursuivants et éclate de rire nerveusement en reconnaissant un habitant de son quartier qu'il connaît de vue, et qui était descendu promener son chien.

Certains de ces traits sont occasionnels et liés à des moments particuliers de notre existence. D'autres sont là en permanence et définissent notre caractère. Ils constituent des automatismes de jugement et altèrent durablement notre perception. En conséquence, ils ont un impact sur nos pensées, nos relations et nos actions. L'ensemble de ces filtres forment ce que l'ennéagramme appelle l'ego ou fausse personnalité.

La visée de l'ennéagramme est d'être capable de retourner à l'objectivité de l'essence. Ainsi, nous ne réagissons plus de manière automatique aux événements de la vie et devenons libres d'avoir l'attitude la plus appropriée aux situations.

C'est là une des spécificités du modèle. Son but est d'être connecté à la réalité, quelle qu'elle soit. Parfois elle est plaisante, et parfois elle est source de souffrance. D'autres approches cherchent à créer le confort personnel, quitte à déformer notre perception du monde[2]. Pour l'ennéagramme, un être humain libre et authentique accepte de vivre la vie telle qu'elle est réellement. Par exemple, comment pourrait-on croire qu'une personne accomplie puisse penser à des problèmes comme la faim dans le monde sans en ressentir tristesse et compassion ? Que vaudrait un être humain qui ne serait pas en résonance avec ceux qui sont dans le malheur ?

Certains des automatismes que nous possédons sont bien évidemment utiles. Vous ne pourriez pas lire ce livre si les auteurs avaient besoin d'une longue recherche avant de savoir sur quelles touches de leur clavier d'ordinateur il leur faut appuyer pour saisir un texte. Imaginez ce que serait votre journée si vous deviez réfléchir au bon moyen d'ouvrir chaque porte que vous avez à franchir. L'ennéagramme ne souhaite donc pas la mort de l'ego,

indispensable à notre vie quotidienne, pas plus qu'il ne refuse l'attention au corps. Les trois niveaux de la personnalité coexistent, et en négliger un est toujours source de problèmes. Ils fonctionnent simultanément, et notre attention peut être répartie sur eux dans une mesure variable, en fonction des circonstances. Nous y reviendrons dans la quatrième partie.

L'étude de soi par l'ennéagramme commence par une cartographie approfondie de l'ego, et ce pour trois raisons principales.

D'abord, nous sommes plus souvent en contact avec notre ego qu'avec notre essence. C'est lui que nous connaissons le mieux : nous sommes fiers de certaines de ses caractéristiques ; inversement, ce sont certains de ses traits que notre famille, nos amis ou nos collègues de travail nous reprochent de façon répétitive. Il suffit d'être honnêtement attentif à ces deux sources pour trouver aisément son profil dans l'ennéagramme.

Ensuite, l'objectif est d'être mieux et plus souvent connecté à notre essence. Comme pour tout voyage, il est utile de savoir d'où l'on part et où l'on veut aller. La connaissance de notre ego non seulement nous précise notre point de départ, mais nous permet de nous représenter *a contrario* notre essence – et donc de quelle manière nous pouvons évoluer[3].

Enfin, commencer par décrire l'ego nous protège en grande partie de ce que le psychologue Bertram R. Forer a appelé, en 1949, l'effet Barnum, en référence aux talents de manipulateur de l'homme de cirque Phineas Taylor Barnum. Il avait soumis ses étudiants à un test de personnalité et leur avait remis à tous la même analyse standardisée ; interrogés sur la pertinence de l'étude de leur caractère, les élèves de Bertram Forer l'avaient, en majorité, jugée excellente. Cette expérience a été répétée une multitude de fois et a donné systématiquement les mêmes résultats. D. H. Dickson et I. W. Kelly ont montré en 1985 que l'effet Barnum était d'autant plus fort que l'analyse comportait majoritairement des traits positifs. Comme l'ego ne réunit pas les traits les plus flatteurs de notre personnalité, cette approche méthodologique diminue le risque de l'effet Barnum, même si elle ne le supprime pas complètement.

Récapitulatif

- La personnalité humaine se répartit sur trois niveaux : corps, ego et essence.
- L'ego est le lieu de nos automatismes, certains utiles, d'autres non.
- L'objectif de l'ennéagramme est de développer la connexion à l'essence, où la réalité est considérée sans filtres, et où nous pouvons agir et réagir à elle de manière appropriée.

Exercice 1

Identifier des automatismes égotiques

Identifiez dans votre fonctionnement quotidien :
– trois automatismes utiles ;
– trois automatismes que vous considérez comme vous limitant.

Des exemples d'automatismes utiles

Je sais quand il est temps de changer de vitesse en conduisant ; je mets mes clés toujours au même endroit ; je réponds « bonjour » à une personne qui vient me saluer.

Des exemples d'automatismes réducteurs

À chaque fois que je croise mon supérieur hiérarchique, je ressens de l'anxiété ; je ne peux commencer la journée qu'après avoir pris un café, sinon je suis grognon ; je ne peux m'endormir que sur mon côté gauche – aussi, lorsque j'ai eu une luxation de l'épaule gauche, je ne pouvais pas m'endormir, et j'ai été épuisé pendant des semaines.

Les **trois centres** de l'**ego**

Depuis l'Antiquité jusqu'à la psychologie contemporaine, il est coutumier de présenter l'être humain comme animé par trois grandes fonctions : l'action ou instinct, l'émotion et la pensée. L'ennéagramme commence lui aussi par distinguer entre ces trois grandes fonctions qu'il appelle centres, et il leur donne une définition précise, loin du flou conceptuel qui les entoure habituellement.

Initialement, l'action a pour but d'échapper aux dangers de l'existence, mais pour ce faire, la non-action est parfois une meilleure attitude, comme quand un animal s'immobilise et simule la mort pour ne pas être repéré par un prédateur. Aussi, l'ennéagramme préfère parler de « centre instinctif ». Sa mission est d'assurer notre survie à la fois physique et psychologique. Elle nécessite d'opter très rapidement pour l'action ou l'inaction, et d'entreprendre immédiatement, si besoin est, l'action nécessaire. Ce sentiment d'urgence interdit toute réaction émotionnelle et toute réflexion mentale : si votre voiture dérape dans un virage, ce n'est pas le moment de fermer les yeux de peur, ni de calculer l'équation

mathématique décrivant précisément la courbe suivie par le véhicule ; il s'agit de faire les gestes indispensables pour rétablir la trajectoire. D'ailleurs, les personnes ayant réchappé à un accident racontent communément n'avoir pas réfléchi, n'avoir pas eu peur, mais avoir fait exactement ce qu'il fallait pour se sauver ; elles décrivent ainsi très exactement le rôle du centre instinctif, indépendamment des centres émotionnel et mental.

Pour trouver l'action ou la non-action utile, le centre instinctif commence par puiser dans son expérience. Sans que ce soit l'effet d'une recherche consciente, il retrouve instantanément les expériences similaires vécues dans le passé. Si, dans ces moments-là, la survie a été assurée, le centre instinctif se comporte de la même manière et résiste opiniâtrement à toute tentative de faire autrement. Inversement, si aucune stratégie efficace n'est disponible, le centre instinctif en invente une nouvelle, cette créativité n'étant ni réfléchie ni planifiée. Le centre instinctif trouve sa réponse dans l'instantanéité du besoin. La mise en œuvre de la stratégie retenue, quelle qu'elle soit, exige vitalité, coordination des mouvements et énergie physique, ces capacités étant aussi du ressort du centre instinctif. Le centre instinctif est donc le lieu de l'acceptation ou du refus du changement.

Les émotions sont tout aussi complexes à définir. On peut considérer qu'une émotion est une réponse intérieure à une interaction avec nous-mêmes, avec une ou plusieurs autres personnes et/ou avec notre environnement. Cette réponse a des composantes motrices, physiologiques et comportementales. Les émotions ont donc un impact considérable sur nous et sur notre communication avec les autres. Les émotions sont profondément idiosyncrasiques. Si par exemple deux personnes ressentent du ravissement, rien ne prouve que leur ressenti soit le même. Il est significatif que la définition des émotions dans les dictionnaires soit souvent floue et ambiguë ; par exemple pour *ravissement,* nous pouvons lire : « État de l'âme transportée d'enthousiasme, d'admiration ou de joie » ; pour décrire cette émotion, le lexicographe nous renvoie donc à trois autres émotions, sans préciser le lien qu'il y a entre elles et le ravissement. Les émotions existent aussi en une multitude de variantes. Si l'écoute du final de la *9e Symphonie* de Beethoven me ravit, est-ce qu'elle me transporte, m'enchante, m'exalte ou m'excite ? Est-ce qu'elle me plonge dans la joie, dans l'ivresse, dans la délectation, dans la jouissance ou dans la béatitude ? Si tous les êtres humains ne possèdent pas le vocabulaire permettant de décrire toutes ces nuances, ils disposent tous des circuits neuronaux permettant de les vivre. Enfin, les émotions sont fugaces. Nous pouvons avoir des sentiments durables pour quelque chose ou pour quelqu'un, mais les émotions varient sans cesse en parcourant les différentes variantes d'un même thème, ou en changeant d'intensité. En réalité, une émotion n'existe que dans l'instant ; l'instant d'après, l'émotion vécue est légèrement différente, ou parfois même tout autre.

Le centre mental manipule des représentations pour comprendre des situations, bâtir des projets, prendre des décisions, ou simplement pour le plaisir. Notre culture occidentale associe mental et raison ou logique. C'est une vision beaucoup trop limitée qui ferait à tort apparaître le centre mental bien après les deux autres dans l'histoire humaine. Quand un homme de la préhistoire remarque que, trois fois de suite, il a fait une chasse fructueuse après avoir vu un aigle traverser son chemin de droite à gauche et qu'il en déduit qu'il s'agit là d'un heureux présage, c'est la mise en œuvre du centre mental. Quand une personne joue avec les mots en répondant « … Yau de poêle ! », à quelqu'un qui lui demande « Comment vas-tu ? », elle active son centre mental. Quand elle apprend la théorie de la relativité générale, elle se sert aussi de son centre mental. Comme pour les autres centres, la qualité de ce que produit le centre mental peut varier. Tous ces exemples ont quelque chose en commun : l'homme préhistorique espère pouvoir prévoir le résultat de sa chasse ; le blagueur compte bien rire avec la personne à laquelle il s'adresse ; celui ou celle qui apprend la relativité souhaite comprendre le monde et anticiper certaines de ses manifestations. De même, quelqu'un qui veut mentalement faire un choix, ou prendre une décision, en examine les conséquences. Le centre mental est focalisé sur le futur.

Comme le montre la figure 1, l'ennéagramme représente les trois centres comme trois parts sur un cercle. Aussi simple que soit cette représentation, elle véhicule deux concepts importants à propos des centres.

Figure 1 – Les trois centres de l'ego

Tout d'abord, les trois centres sont d'importance égale. Ce qui fait un être humain, c'est la capacité à vivre dans ces trois dimensions que sont l'action, l'émotion et la pensée. L'ennéagramme se refuse à

juger que l'une a plus de valeur que l'autre, et les considère, selon la belle formule de Kathleen Hurley et Theodorre Donson, comme « trois centres d'intelligence ».

Ensuite, les centres sont à la fois distincts et toujours en contact. Chacun d'entre eux a ses objectifs et une réelle autonomie, mais ils interagissent en permanence. Par moments, les trois centres divergent, et cela crée d'inconfortables conflits intérieurs. Par exemple, nous prenons une décision (centre mental) que nous estimons bonne (centre émotionnel), mais nous ne réussissons pas à la mettre en œuvre (centre instinctif). Ou bien nous aimons une personne (centre émotionnel), alors que notre mental nous suggère que c'est déraisonnable. Il y a aussi des moments de notre vie où les trois centres sont alignés : nous agissons dans une certaine direction, notre mental considère que c'est l'action raisonnable et notre centre émotionnel apprécie de l'entreprendre ; nous ressentons alors une vraie congruence. C'est un des objectifs de vie de l'ennéagramme que d'atteindre aussi souvent que possible cet équilibre.

Récapitulatif

- La personnalité est composée de trois grandes fonctions d'égale importance : les centres instinctif, émotionnel et mental.
- Le centre instinctif assure la survie physique et psychologique, en comparant la situation actuelle à des moments similaires du passé.
- Le centre émotionnel réagit dans l'instant aux interactions avec soi, avec les personnes et/ou avec l'environnement.
- Le centre mental structure des représentations intérieures, afin de gérer le futur par des choix, des décisions ou des compréhensions pertinentes.
- Les trois centres sont en interaction continuelle et peuvent ou non aboutir à des positions communes.

Exercice 2

Découvrir les centres

Repensez à votre dernière journée de travail.
Quand avez-vous utilisé chacun des trois centres ?
Avez-vous noté des moments de congruence des trois centres ou des moments de divergence ?

Lundi, jour de rentrée de congés, après la connexion à ma messagerie, je suis allé prendre un café et j'ai échangé avec d'autres personnes à propos de mes vacances. J'ai activé mon centre instinctif en allant au travail, en allumant mon ordinateur,

puis en me levant de mon siège pour me diriger vers la machine à café. Mon centre émotionnel était content de revoir les collègues, et j'ai pris plaisir à raconter mes vacances, la gentillesse des gens du pays, la beauté des paysages montagneux, la délicieuse cuisine agrémentée d'épices. En discutant avec ceux qui connaissaient l'endroit, nous nous sommes interrogés sur le devenir du pays, ses possibilités de développement économique, et sa politique intérieure. Cela satisfaisait pleinement mon centre mental. Puis, comme le temps passait, nous nous sommes dit qu'il serait raisonnable de reprendre le boulot, mon centre mental a pensé à la réunion à préparer, et nous sommes repartis chacun dans nos bureaux. Mon centre émotionnel aurait préféré continuer à parler des vacances.

Exercice 3

Identifier un moment de congruence des centres

Identifiez un moment de votre vie où vos trois centres étaient en parfaite congruence.
Quel était le rôle de chaque centre ? Qu'avez-vous ressenti ?
L'accord a-t-il été immédiat, ou a-t-il été le résultat d'une négociation entre les centres ? Dans ce deuxième cas, l'un des centres a-t-il eu un poids déterminant ?

Je suis en vacances, au soleil, je nage dans la mer, je sens mon corps détendu et, en même temps, j'apprécie les étirements de mes membres dans l'eau. C'est plaisant, j'aime le contact de l'eau, l'odeur de la mer et la chaleur du soleil sur mon visage. Je suis heureux, je regarde le ponton situé à 25 mètres de moi, je me dis que je pourrais nager jusque-là, puis je m'imagine le faire. Après avoir évalué ma condition physique, je pense que cela va être facile et j'y vais. Arrivé au but, je suis content de moi, content de l'effort que j'ai fourni.

Le rôle du centre instinctif est de me faire réaliser des mouvements dans l'eau : avancer en nageant ou nager sur place. Celui du centre émotionnel est de me faire vivre un moment intense où je peux jouir des odeurs, du soleil et me sentir merveilleusement bien. Quant au rôle du centre mental, il me permet de me projeter dans un futur à court terme et de prendre la décision de nager jusqu'au ponton.

J'ai ressenti un grand bien-être. Cependant, l'accord n'a pas été immédiat pour aller jusqu'au ponton. Alors que mon corps avait envie de bouger, c'est seulement après réflexion (étais-je suffisamment en forme pour tenir la distance ?) que j'ai décidé de me lancer. Si mon mental avait donné une information de prise de risque, j'aurais renoncé à mon désir.

Exercice 4

Analyser un moment de non-congruence des centres

Identifiez un moment de votre vie où au moins deux des trois centres vous poussaient dans des directions différentes.
Quels étaient les centres concernés ?
Avez-vous tranché en faveur de l'un d'eux ? Pourquoi ? Était-ce approprié ?

Il est 7 heures du matin. Je suis déjà réveillé depuis un quart d'heure, je devrais me lever, mais je repousse le moment en me disant : « Encore cinq minutes. » Je suis installé bien douillettement dans mon lit et, sur mon visage, je sens la fraîcheur de ce matin d'hiver. Décidément, je n'ai pas envie de me lever. Mon centre mental me rappelle que j'anime une réunion au travail à 9 heures. Je visualise les participants et fais le point sur les enjeux de la matinée. Je vais rencontrer des gens que je n'apprécie guère, mais cette réunion est déterminante pour la suite de mon projet. Je n'ai toujours pas envie de me lever, cependant je me force et je le fais à regret.

Les centres concernés qui étaient en accord entre eux étaient le centre instinctif – qui ne voulait pas bouger – et le centre émotionnel – qui était bien au chaud et n'avait pas envie de rencontrer certaines personnes. Le centre mental était opposé à eux et se projetait dans l'avenir. Il réfléchissait et m'informait des conséquences de la réunion. C'est à lui que j'ai donné la priorité. Je l'ai fait, parce que cette réunion avait un impact positif pour ma carrière, que j'allais être conforté dans mon poste et donner une bonne image de moi. Bien évidemment, c'était approprié : si on devait s'écouter à chaque fois qu'on se sent bien dans son lit ou qu'on ne veut pas rencontrer des gens déplaisants, on ne ferait pas grand-chose dans la vie.

Le **centre** préféré

Que nous disposions tous des trois centres ne signifie pas que nous soyons également à l'aise avec eux. L'idéal d'utilisation du ou des centres exactement appropriés à chaque situation est malheureusement une utopie. Pour l'ennéagramme, nous avons tous un centre préféré dont nous valorisons l'utilisation. Nous le considérons comme meilleur que les deux autres, plus utile ou plus efficace. Ainsi commence la définition de la personnalité.

L'ennéagramme distingue trois grandes catégories d'êtres humains : ceux qui préfèrent l'instinctif, ceux qui préfèrent l'émotionnel et ceux qui préfèrent le mental.

Il importe de distinguer ce concept de préférence pour un centre, de ceux d'utilisation ou de qualité de fonctionnement. Tout d'abord, les hasards de l'existence peuvent faire qu'on utilise intensément un centre, notamment dans notre vie professionnelle, alors qu'il n'est pas notre préféré : les auteurs de ce livre ont rencontré des ingénieurs polytechniciens qui ne préféraient pas le centre mental, des professionnels de la relation d'aide qui ne préféraient pas le centre émotionnel, des travailleurs manuels qui ne préféraient pas l'instinctif. Ces situations sont fréquentes et ne sont pas, comme on pourrait le croire au premier abord, forcément négatives : par exemple, une infirmière qui préférerait le centre émotionnel serait sans doute très empathique vis-à-vis de ses patients, mais le spectacle de leur souffrance serait peut-être trop difficile à vivre pour elle, au point de compromettre, à terme, son efficacité ou sa propre santé. Ensuite, notre histoire de vie peut faire que nous avons eu ou non la possibilité de développer convenablement notre centre préféré : par exemple, on peut préférer le centre mental, et se trouver dans un milieu ou un pays où l'accès à l'éducation et à l'information est difficile ; ou préférer le centre émotionnel et avoir des parents peu affectueux, et incapables de manifester leurs sentiments ; ou encore préférer le centre instinctif et avoir une maladie ou un handicap limitant grandement nos capacités d'action. Le centre préféré est donc celui dont nous avons l'image la plus positive, même si nous ne pouvons pas le faire fonctionner aussi bien et aussi souvent que nous le voudrions.

L'être humain à préférence pour l'instinctif consacre toute son énergie, et il en a beaucoup, à assurer sa sécurité physique et psychologique. Il peut facilement passer à l'action, de manière spontanée. Dans toute situation, il veut savoir qui est responsable et supporte mal qu'on lui cache quelque chose. Il est concerné par la justice et, même s'il n'en est pas toujours conscient ou s'il ne veut pas toujours l'admettre, par le pouvoir. Comme il ne réussit jamais à contrôler son environnement, les autres personnes ou lui-même, autant qu'il le souhaiterait, il ressent en permanence une forte colère qui peut être exprimée, refoulée ou réprimée ; cela donne une dimension agressive à sa personnalité. Il a souvent une excellente mémoire des situations, afin de mettre en œuvre la meilleure stratégie d'action possible, au point d'être parfois considéré comme rancunier. Parce que cela facilite l'action, il a tendance à avoir une pensée peu nuancée : vous êtes bien ou mal, avec lui ou contre lui, sérieux ou fumiste, etc. Il a une grande capacité à s'impliquer à fond dans une tâche ou pour les gens qu'il apprécie, sans se laisser arrêter par les difficultés. Il est créatif dans l'action, en inventant au fur et à mesure ce qui lui est nécessaire pour avancer. Sa question est : comment ?

L'être humain à préférence pour l'émotionnel interprète le monde au travers du filtre des émotions. Sa vie, ses projets et ses relations n'ont de sens et d'intérêt que par les émotions qu'ils génèrent. Il attache une grande importance aux relations humaines et au fait d'être apprécié et aimé des autres. L'image qu'il projette est donc extrêmement importante pour lui. C'est de cette reconnaissance des autres qu'il tire son identité, et l'impermanence des émotions fait qu'il ne sait pas très bien qui il est. En réalité, il n'obtient jamais autant d'appréciations qu'il le souhaiterait et il en déduit donc qu'il y a un problème au niveau de son identité, qui génère en lui de la tristesse, de la culpabilité ou de la honte, pas toujours conscientisée. Il est sensible. Il a une capacité à comprendre les autres et à tenir compte de leurs émotions. Des valeurs comme l'amour ou le respect sont importantes pour lui. Il a généralement une très bonne mémoire des gens et des détails de leur vie. Il a une créativité à dimension esthétique. Sa question est : qui ?

L'être humain à préférence pour le mental cherche en permanence à acquérir des informations et à structurer des représentations mentales. Face à n'importe quelle situation, il a tendance à prendre du recul et à réfléchir avant d'agir. Il est convaincu par des arguments rationnels ou logiques, et apprécie l'objectivité. Consciemment ou non, il rêve de pouvoir tout expliquer en lui et autour de lui. Bien sûr, il n'y arrive pas, et cela génère une peur face à l'imprévisibilité du monde : « Notre besoin de connaissance ne serait-il pas justement ce besoin du "déjà-connu" ? La volonté de trouver parmi tout ce qu'il y a d'étranger, d'extraordinaire, de douteux, quelque chose qui ne soit plus pour nous un sujet d'inquiétude ? Ne serait-ce pas l'instinct de la crainte qui nous incite à connaître[4] ? » Les émotions, les siennes et/ou celles des autres, sont par définition irrationnelles, et donc une de ses plus grandes sources d'inquiétude. Il a souvent un sens de l'humour qui peut être un peu caustique et refléter la conviction de sa supériorité mentale. Il a des capacités d'analyse et/ou de synthèse, et une bonne mémoire pour les choses abstraites. Il a une créativité centrée sur l'association d'idées ou la construction de modèles et de théories. Sa question est : pourquoi ?

Tous les centres apportent quelque chose de positif, et notre centre préféré est un atout, une compétence que nous avons développée et dont la plupart du temps nous sommes fiers. Cependant, cette préférence est aussi une limitation, car elle nous amène à utiliser régulièrement notre centre préféré à la place de l'un des deux autres centres. Si quelqu'un préfère l'instinctif, il peut se lancer dans l'action, là où il aurait été préférable de réfléchir ou de se demander quels étaient ses réels désirs, ou quel impact son action aurait sur les autres ; s'il préfère l'émotionnel, il risque de prendre des décisions ou d'agir sur un coup de cœur, ou simplement parce qu'une personne lui est sympathique ou antipathique ; s'il préfère le centre mental, il peut trop réfléchir, et ainsi manquer des occasions

ou ne pas être spontané avec les autres. En ennéagramme, on dit souvent que « notre plus grande force est aussi notre plus grande faiblesse ». Le centre préféré illustre le danger de la spécialisation : savoir bien faire quelque chose, mais le faire trop, ou dans des cas extrêmes ne savoir faire que cela.

Récapitulatif

- Chaque être humain possède les trois centres, instinctif, émotionnel et mental, mais il préfère l'un d'entre eux.
- La préférence pour un centre n'implique pas forcément son utilisation ou sa qualité.
- La préférence pour le centre instinctif crée une problématique autour de la colère ; celle pour le centre émotionnel apporte un souci de l'image et une incertitude à propos de l'identité ; et celle pour le centre mental génère de la peur.
- Le centre préféré est surutilisé, car employé souvent à la place des deux autres centres.

Exercice 5

Repérer le centre préféré

Identifiez trois moments de votre vie privée durant lesquels vous avez ressenti un stress léger.
Quels étaient les centres concernés ?
Est-ce qu'un centre était obligé de fonctionner alors que vous n'en aviez pas envie ? Est-ce qu'un centre était empêché de fonctionner alors que vous auriez souhaité l'utiliser ?
Qu'avez-vous fait pour vous détendre ? Quel centre était impliqué dans cette tentative de solution ?

Imaginons un événement unique que nous déclinerons trois fois, afin de comprendre les prédominances des centres : mon mari suit une formation à Los Angeles, et cela fait maintenant trois soirées que je suis seule ; je pense à lui, à ce qu'il doit être en train de faire, j'ai envie de l'entendre, il me manque.

Une personne préférant le centre instinctif

Il est 20 h 30. J'ai éteint la télévision après avoir écouté les informations ; j'étais intéressée par une nouvelle mesure sociale qui allait avoir une répercussion sur le fonctionnement de mon travail. Du coup, je repense au travail en me demandant comment je devrai incorporer cette mesure, et quelles seront les incidences. Je ne sais pas, j'ai l'impression d'avoir l'esprit brouillé. Je ferais mieux de me

changer les idées plutôt que de penser au travail. Je pense à mon livre qui m'attend dans la chambre, bof... Je regarde vaguement la fenêtre, et mes yeux s'attardent sur les rideaux défraîchis. Je me dis que je pourrais profiter de l'absence de mon mari pour arranger un peu l'appartement. Oui, c'est une bonne idée : action ! Je décroche les rideaux, je les mets dans la machine à laver le linge, je nettoie les fenêtres et, au passage, les portes. Je remarque qu'il y aura à faire plus tard des petits réajustements de peinture sur les plinthes et sur les portes. Pourquoi pas demain ? Oui, c'est cela, demain j'achèterai de la peinture, et demain soir, action !

Il est déjà 23 h 30, et je n'ai pas vu la soirée passer.

Quels étaient les centres concernés ?
Les centres concernés étaient d'abord l'émotionnel, avec le sentiment de manque dû à l'absence de mon mari, puis un peu de centre mental en réaction aux informations du soir, et lorsque j'ai imaginé la journée de mon mari et ce qu'il a appris. Il y a surtout eu beaucoup de centre instinctif, qui m'a fait m'activer dans l'appartement.

Est-ce qu'un centre était obligé de fonctionner alors que vous n'en aviez pas envie ?
Le centre mental a réfléchi à l'incidence sur mon travail d'une nouvelle mesure sociale, alors que manifestement je n'avais pas envie d'y penser. Du reste, j'y ai aussitôt renoncé pour passer à une activité.

Est-ce qu'un centre était empêché de fonctionner alors que vous auriez souhaité l'utiliser ?
Oui, j'aurais aimé que mon centre émotionnel soit relié à mon mari, mais à cette heure de la journée il n'était pas joignable. Alors, j'ai trouvé un dérivatif.

Qu'avez-vous fait pour vous détendre ?
J'ai bougé, j'ai nettoyé, je me suis affairée dans l'appartement.

Quel centre était impliqué dans cette tentative de solution ?
Le centre instinctif m'a permis de m'occuper et d'oublier momentanément l'absence de mon mari et ma peine.

Une personne préférant le centre émotionnel

Il est 20 h 30. J'ai passé une demi-heure au téléphone avec ma mère, nous avons parlé de notre journée. Je n'ai pas envie de faire grand-chose. Je vois la vaisselle sur la table. J'ai déjà repoussé tout à l'heure le fait de débarrasser, mais cette fois je dois le faire. Je regarde le téléphone. Sauvée ! Même si mon mari n'est pas disponible maintenant, je vais tout de même lui laisser un message sur son répondeur, pour lui dire que je pense à lui. J'entends sa voix sur son répondeur et cela me réchauffe le cœur, je lui raconte ma journée, je lui demande comment s'est passée la sienne, avec qui il a mangé, etc. J'ai raccroché. Bon, il faut vraiment que je

débarrasse. Je le fais à contrecœur et, en plus, je n'ai pas envie de vivre une troisième soirée seule. Ninie, mon adorable voisine, m'avait proposé hier de passer la voir et de regarder avec elle le film du soir à la télévision. Tant pis pour le nettoyage de la vaisselle. Je culpabilise quand même de la laisser sale dans l'évier ; j'hésite, je la fais ou je ne la fais pas ? Allez, demain il sera toujours temps. Je vais chercher du chocolat ; cela fera plaisir à Ninie, elle en raffole.

Déjà 23 h 30, je dois laisser Ninie, elle est fatiguée. Nous n'avons pas eu le temps de regarder le film, car nous avons bavardé toute la soirée. Avec Ninie – un ange –, la soirée a été très sympathique. Nous avons convenu de manger ensemble demain, mais c'est elle qui viendra chez moi.

Quels étaient les centres concernés ?
Les centres concernés étaient d'abord l'émotionnel : j'ai fait plaisir à ma mère en lui téléphonant, puis je me suis connectée à mon mari, même si c'était par l'intermédiaire de sa messagerie, et même si j'ai été déçue de ne pas l'avoir eu en direct.

Mon centre instinctif n'avait pas envie de bouger, sauf pour prendre le téléphone et se déplacer chez la voisine. Mon centre mental, lui, a été activé lors des discussions avec ma mère et avec Ninie, mais, dans ces deux cas, la connexion était principalement émotionnelle.

Est-ce qu'un centre était obligé de fonctionner alors que vous n'en aviez pas envie ?
Le centre instinctif n'avait pas envie de bouger. J'ai dû me forcer pour débarrasser la vaisselle.

Est-ce qu'un centre était empêché de fonctionner alors que vous auriez souhaité l'utiliser ?
J'ai hésité à faire la vaisselle, mon centre instinctif a alors été court-circuité par mon centre émotionnel qui voulait rejoindre ma voisine.

Qu'avez-vous fait pour vous détendre ?
J'avais besoin de contact humain. Le temps passé avec ma voisine m'a déstressée, et je n'ai pas vu passer la soirée.

Quel centre était impliqué dans cette tentative de solution ?
Le centre émotionnel.

Une personne préférant le centre mental

Il est 20 h 30. J'ai écouté les informations à la télévision et j'ai été intéressée par une nouvelle mesure sociale qui allait avoir une incidence sur le fonctionnement de mon travail. J'ai déjà envisagé certaines conséquences de cette mesure et fait des plans pour sa mise en application. Je décide d'en parler dès demain à mon équipe et j'imagine les réactions. Je pense aussi à d'autres services qui vont également être impliqués : je contacterai leur responsable. Je crois que j'ai fait le tour de la question pour ce soir. Mes yeux se posent sur le téléphone. Il est temps de passer un coup de fil à mon

mari et, après, j'irai lire. Je tombe sur sa messagerie. C'était prévisible, mais nous avons convenu de nous laisser les nouvelles du jour. Je lui dis aussi combien il me manque, et ma décision de passer la soirée en lisant *Le Cheval dans la locomotive,* d'Arthur Koestler, qui m'a été conseillé durant un stage sur la spirale dynamique. Maintenant que j'ai raccroché, je me retrouve nez à nez avec la vaisselle sur la table. Elle va rester là jusqu'à demain matin, car j'ai hâte de me retrouver avec mon livre.

Il est déjà 23 h 30. J'aimerais continuer la lecture de cet ouvrage passionnant, mais il est plus raisonnable d'éteindre si je veux être en forme demain matin.

Quels étaient les centres concernés ?
Les centres concernés étaient d'abord le mental, avec l'acquisition puis l'analyse d'informations sur une nouvelle mesure sociale, et la projection de son application dans le futur ; puis l'émotionnel, pour dire bonsoir à mon mari, et lui dire qu'il me manquait. Mon centre instinctif n'a pas beaucoup bougé, sauf pour prendre le téléphone et tourner les pages de mon livre ; il a refusé de s'occuper de la vaisselle. Mon centre mental a alors repris le contrôle pour s'immerger dans le livre.

Est-ce qu'un centre était obligé de fonctionner alors que vous n'en aviez pas envie ?
Non, mon centre instinctif n'avait pas envie de débarrasser la vaisselle et il ne l'a pas fait.

Est-ce qu'un centre était empêché de fonctionner alors que vous auriez souhaité l'utiliser ?
Oui, mon centre mental avait envie de continuer à lire passé 23 h 30, et je le lui ai refusé pour être en forme au lever.

Qu'avez-vous fait pour vous détendre ?
Je me suis réfugiée dans la lecture et j'ai passé une bonne soirée.

Quel centre était impliqué dans cette tentative de solution ?
Le centre mental.

Exercice 6

Prendre conscience des excès du centre préféré

Identifiez trois moments de votre vie durant lesquels vous avez utilisé un centre là où vous auriez mieux fait d'en utiliser un autre.
Quels étaient les centres concernés ?
Quelles ont été les conséquences négatives de ce choix ?

Nous allons donner un exemple correspondant à la préférence de chaque centre.

Une personne préférant le centre instinctif

Il est 18 h 40, et je suis encore au bureau. Mon assistante est absente depuis trois mois, et enfin, aujourd'hui, je suis à jour des postes de travail. Je travaille bien évidemment pour deux. J'ai encore un dossier à terminer impérativement, car demain il sera présenté en comité de direction. J'ai passé la journée à le préparer. Heureusement, il ne reste que les photocopies à faire. Et la préparation des dossiers. Ma chef entre dans mon bureau. Elle s'assoit et me demande comment ça va. Je lui réponds laconiquement : « Ça va. » Si elle reste, je suis là jusqu'à 21 heures. Elle a le don de s'incruster, alors que j'ai du travail à faire. Et voilà, c'est parti, elle me raconte encore sa vie, sa fille qui fait médecine, son fils… Mais je n'en ai rien à faire, moi, de sa vie ; est-ce que je lui raconte la mienne ? Comme si je n'avais que cela à faire… Allez, tant pis ! Je fais les photocopies pendant qu'elle parle, quitte à être impolie. De temps en temps, je ponctue par un « Ah, oui ! » ou un « Ah, bon ! ». Maintenant, il me reste à dispatcher les feuilles dans les chemises. Elle me dit : « Ça n'a pas l'air d'aller, Claire. Tu as l'air tendue. » « Ah bon ? Non, ça va », lui dis-je, alors que j'aurais envie de lui répondre : « Non, ça ne va pas ! Tu m'ennuies, j'ai autre chose à faire que de t'écouter. » Je regarde ma montre, 19 h 30. Je soupire d'impatience. « Est-ce que je peux t'aider ? » me demande ma chef. « Surtout pas, me dis-je intérieurement, cela me prendrait plus de temps à te l'expliquer qu'à le faire moi-même. » « Tu es adorable, mais ça va aller, c'est l'affaire d'un quart d'heure. » Pour vite occuper son attention ailleurs, j'improvise un : « Qu'as-tu prévu ce week-end ? » Ouf, la voilà repartie à me raconter les relations entre elle et son mari. C'est incroyable comme des gens peuvent vous déballer leur intimité. Bon, au moins je peux continuer mon activité. Il est 20 heures, et… « J'ai fini », dis-je à haute voix. « Ah, il est déjà 20 heures. Comme le temps passe… Bon, eh bien, bonne soirée, il faut que je me dépêche, sinon je vais louper mon train. » « Merci, bonne soirée aussi », dis-je, crispée. C'est incroyable, non seulement elle me déballe sa vie, elle m'empêche de travailler, mais elle ne se demande même pas si, moi, je vais avoir mon train. Quel égoïsme ! Quel manque de pudeur ! Je rentre chez moi furieuse.

Quels étaient les centres concernés ?

Le centre instinctif coordonnait tous mes mouvements, pour préparer rapidement les photocopies et les dossiers. Il aurait dû s'arrêter et s'asseoir, pour que mon centre émotionnel établisse un contact chaleureux avec ma chef.

Le centre mental pensait à ce que je devais faire pour être le plus efficace possible.

Mon centre émotionnel n'était pas content d'entendre ma chef. Il a à peine assumé le minimum syndical de relationnel, alors qu'il aurait dû être empathique et compatissant.

Quelles étaient les conséquences négatives de ce choix ?
En choisissant de continuer à faire de l'instinctif en m'activant à la préparation des dossiers, plutôt que de m'asseoir et de prendre le temps de papoter, c'est évident que je n'ai pas œuvré pour ma promotion ! D'ailleurs, ma chef m'a dit : « Toutes les promotions sont bloquées. » Je cauchemarde d'entendre cela, car je sais que ce n'est pas vrai. C'est simplement que, moi, je n'aurai pas la mienne. Hier, elle a accordé une prime à une fille qui avait commis une faute. La fille était venue pleurer dans son bureau en disant qu'elle avait 50 ans, qu'elle vivait seule, qu'elle était en dépression. Eh bien, ça a marché ! C'est comme cela qu'on obtient les primes et les promotions dans cette boîte, en racontant sa vie et en pleurnichant. Donc moi, puisque je ne sais pas et que je ne veux pas faire du relationnel larmoyant, je peux m'asseoir sur ma promotion. De plus, si une place intéressante se libère, elle ne pensera pas à moi. C'est comme si je l'entendais me dire : « Il faut quelqu'un de politique pour ce poste. Ce n'est pas pour toi. » Autre conséquence négative, je suis rentrée chez moi en colère, et j'ai plombé la soirée. Quand j'ai expliqué la situation à mon mari, il m'a dit qu'il ne comprenait pas pourquoi je ne faisais pas plus de relationnel. Il a ajouté que, dès le départ, j'aurai dû demander un coup de main à ma chef, que cela lui aurait fait plaisir de m'aider. Bien sûr, il a raison. Je ne serais pas partie plus tard, et la relation aurait été gagnante partout.

Une personne préférant le centre émotionnel

Il est 8 heures du matin, et j'ai prévu de m'entraîner au piano. Cela fait maintenant deux semaines que je devrais répéter au moins six heures par jour pour préparer le concours, afin d'avoir une place de titulaire dans un orchestre. Je n'arrive pas à m'y mettre. Cette semaine, j'ai travaillé le piano au mieux quatre heures, au pire une demi-heure. Je ne serai pas prête, il vaut mieux que je laisse tomber. Non, ce poste m'apporterait de la sécurité et de la stabilité. Allez, je vais m'y mettre dans un quart d'heure. Pour l'instant, je n'ai pas assez d'énergie pour le faire, et je n'en ai pas envie. Je regarde si j'ai des SMS. Oui, Zoé trouverait sympa qu'on passe la soirée ensemble, et moi aussi. Je lui réponds que je suis d'accord. Cela me fait penser à la dernière soirée où nous nous sommes vues. Elle est marrante, et on s'est vraiment éclatées. Moi, ce que j'aimerais, c'est faire partie, comme elle, d'une troupe de music-hall : je danserais, je chanterais… Je me fais un film comme si j'y étais, les gens m'applaudissent, je suis heureuse. Je me vois au plus haut de l'affiche ! Ah, le téléphone sonne. C'est Anne, j'ai rendez-vous avec elle à 11 heures pour une répétition : « Mais qu'est-ce que tu fais ? Ça fait un quart d'heure que je t'attends. » Mince, ce n'est pas vrai ! Je n'ai pas vu le temps passer. Je prends mon sac et je lui dis que j'arrive. Zut, je suis encore repartie comme d'habitude dans une rêverie. Bon, la préparation du concours, c'est promis, je m'y mets demain.

Quels étaient les centres concernés ?
Le centre émotionnel était prépondérant. Il n'avait pas envie de travailler le piano, et il m'a entraînée dans un fantasme. Je me suis laissé emporter par mon imaginaire. C'était tellement bien, tellement riche ! Au moins, j'ai vécu des émotions fortes. Bien sûr, c'était excessif, mais j'avais vraiment l'impression de vivre quelque chose d'extraordinaire.

Quelles étaient les conséquences négatives de ce choix ?
Je me suis encore dit que j'étais incapable de tenir un objectif, que je manque de volonté, et du coup je me suis sentie nulle. Je crois que je ne sais pas travailler seule et que, de toute façon, je n'arriverai jamais à rien. Bref, je me suis donné des raisons pour me dévaloriser encore un peu plus. Alors, quand je suis partie au rendez-vous avec Anne, j'étais très mal à l'aise et, en plus, j'étais en retard et en colère contre moi. On a quand même pu répéter un peu, mais j'ai été mal toute la journée. Si je ne suis pas prête pour ce concours, il va falloir que j'en prépare d'autres, c'est usant.

Une personne préférant le centre mental

Je suis en train de chatter sur plusieurs sites Internet en même temps, quand la sonnerie de la porte retentit. C'est mon frère, avec sa tête des mauvais jours. Il entre, il s'installe, il prend un verre et me raconte ses galères. Comme d'habitude, j'essaie de plaisanter pour détendre l'atmosphère. Et, comme d'habitude, il le prend mal : « Tu ne comprends jamais rien. Je te dis que je vais mal et toi, tu te marres. » Il est urgent que je trouve un truc, sinon c'est parti pour un drame. Je retrouve ce qu'il m'a dit, et je reformule ; il se détend. Je cherche à analyser de façon factuelle la situation et à le faire réagir calmement. Ce qu'il est en train de vivre me fait penser à un cas d'école que j'ai étudié dans un modèle psychologique. Je lui explique ce qu'est une dissonance, en quoi c'est comparable à ce qu'il vit, et comment on s'en sort. Il me dit que ce n'est pas de sa faute à lui, que c'est la faute de l'autre, que c'est la faute de la société. Je lui recommande un ouvrage génial pour améliorer sa communication. Il me regarde en colère : « C'est quoi, ces conneries ? » Bon, il m'énerve, je lui dis ce qu'il devrait faire : se trouver un boulot, y rester et, comme ça, il pourrait se payer un loyer au lieu de squatter. C'est pourtant évident. Il prend sa veste en m'insultant, et s'en va.

Quels étaient les centres concernés ?
Le centre concerné était le mental, qui fonctionnait un peu trop au détriment de l'émotionnel. Hormis pour ouvrir la porte à mon frère, je n'ai pas bougé du fauteuil, c'est lui qui s'est servi un verre, donc mon centre instinctif était au repos.

Quelles étaient les conséquences négatives de ce choix ?
Je crois que j'ai encore fait trop de mental, là où mon frère attendait de moi de l'écoute, de l'empathie et un accompagnement fraternel.

Moi, je l'ai accompagné… mais mentalement. Il faut dire que déjà, il avait interrompu mes propos qui étaient plus marrants que les siens, et après, il n'a rien écouté ou compris de ce que je lui ai dit. C'était pourtant simple et logique, mais il ne voulait rien entendre. C'est toujours la faute de l'autre. Moi, quand on ne m'écoute pas, alors que ce que je dis est intéressant et utile, je me fâche ou je laisse tomber. Bon, du coup, mon frère est parti en colère en m'insultant. Il était encore plus mal qu'à l'arrivée, alors que j'aurais pu l'aider à aller mieux. En plus, je culpabilise de mon manque de compassion et je me demande ce qu'il va encore faire comme idiotie. Ça m'a pris la tête toute la soirée, j'ai passé des coups de fil à gauche et à droite pour voir s'il y était, sans résultat. C'est idiot de se gâcher une soirée comme ça.

La **direction intérieure** et/ou **extérieure**

Chacun des centres peut être utilisé dans deux directions, à l'intérieur de soi, ou vers le monde extérieur : on peut vouloir agir pour et sur soi, ou au contraire sur les autres et le monde ; on peut s'intéresser à ses propres émotions, ou à celle des autres ; on peut penser en priorité pour décider et planifier sa vie, ou pour comprendre le monde. De la même manière que chacun possède les trois centres, chacun a aussi la capacité de les utiliser à l'intérieur comme à l'extérieur[5].

Cependant, là aussi, il y a bien souvent une préférence pour l'une des deux directions. Certaines personnes orientent l'énergie de leur centre préféré principalement vers l'intérieur. Leur monde intérieur leur paraît plus juste, plus vrai ou plus beau que la réalité extérieure. Elles souhaiteraient que le monde extérieur soit conforme à leur vision intérieure et, comme ce n'est pas le cas, soit elles agissent pour changer la réalité, soit elles prennent de la distance avec elle. D'autres personnes considèrent que c'est le monde extérieur qui est important, que c'est sur lui qu'il faut agir, à lui qu'il faut se relier, et qu'il faut l'analyser. Soit leur vie intérieure les intéresse peu, soit elles considèrent qu'elle est le jouet permanent d'influences extérieures.

Il existe une troisième catégorie faite de personnes qui aimeraient bien réaliser une balance entre l'utilisation intérieure et l'utilisation extérieure de leur centre préféré. Comme pour l'utilisation des centres, il semble que la réalisation continuelle de cet équilibre soit une utopie. Aussi, celles qui cherchent à l'atteindre se trouvent dans une situation paradoxale. Parfois, elles arrivent à conjuguer les deux directions, mais bien souvent, elles ne le peuvent pas, et leur centre préféré cesse alors de fonctionner. C'est une situation relativement

douloureuse pour elles : le centre préféré est une fierté et une ressource sur laquelle elles comptent, et brusquement, il leur fait défaut. On dit qu'il est à la fois préféré et réprimé.

Récapitulatif

- Notre centre préféré peut être utilisé de trois manières différentes : priorité à ce qui se passe à l'intérieur de nous, priorité à ce qui se produit à l'extérieur de nous, recherche d'équilibre entre intérieur et extérieur.
- La difficulté de la recherche d'équilibre entre intérieur et extérieur provoque parfois la répression du centre préféré qui est paralysé ou devient incapable de fonctionner correctement.

Exercice 7

Analyser la direction d'utilisation du centre préféré

Identifiez un moment où vous avez utilisé le centre que vous pensez préférer vers l'intérieur et un moment où vous l'avez utilisé vers l'extérieur.
Était-ce naturel ou était-ce un effort ?
Avez-vous eu besoin de passer d'abord par l'autre direction ?

Nous allons donner l'exemple de deux personnes préférant le centre émotionnel.

Une personne préférant le centre émotionnel utilisé vers l'intérieur

Hier soir, j'étais en concert. J'ai joué mieux que jamais et j'ai réussi à vraiment sortir ce que je ressentais. C'était magique, il n'y a pas de mots pour décrire l'intensité de ce que j'ai vécu. Quand la salle a explosé d'applaudissements, j'ai émergé, je me suis demandé ce que je faisais là, et puis j'ai pris conscience des gens et j'ai souri. J'étais heureuse. Après, avec quelques copains de l'orchestre, nous sommes allés boire un verre dans le bar où ils retrouvent habituellement d'autres musiciens. J'y ai revu d'anciennes connaissances. C'était très sympa, on a discuté et blagué. Puis, Max est arrivé. Heureux, il m'a annoncé son futur mariage. Nous avons pris un pot ensemble, et il m'a raconté en long, en large et en travers comment il avait rencontré sa future, et combien elle était belle et intelligente. J'ai eu une petite pointe d'envie. Comme elle était chanceuse ! C'est bien qu'un homme puisse parler de vous de cette façon. Est-ce que quelqu'un a déjà parlé comme cela de moi ? Je n'en sais rien, je ne le crois pas. Tout d'un coup, j'étais triste.

Max s'est rendu compte que quelque chose n'allait pas, car il a branché la conversation sur moi. Je lui ai dit que, depuis six mois, j'avais un coach de vie et que j'apprenais à mieux communiquer avec moi-même et avec les autres. Il a rigolé ; moi aussi. Il m'a dit que c'était vrai, que j'avais quelque chose de changé, que j'étais plus lumineuse et plus ouverte. Puis, il m'a demandé d'assister à son mariage, et j'ai dit que j'en serai heureuse avec un vrai sourire.

Était-ce naturel ou était-ce un effort ?
Au début, comme je joue, je suis centrée sur moi et sur mon morceau. Si mon centre instinctif joue de l'instrument, c'est avec mon centre émotionnel que je vibre, je ressens intensément ce que joue, comme jamais. C'était un moment unique, et pourtant, il me paraît naturel. J'aimerais toujours jouer en donnant le meilleur de moi-même, en ayant l'impression de vivre, de revivre. J'aime être dans cet état. Pour moi, c'est naturel.

Par contre, aller au bar avec mes collègues a été un effort. Je les apprécie tous, mais j'avais plutôt envie de rester en contact avec ce que j'avais vécu. Je me suis forcée en pensant aux conseils de mon coach et, finalement, j'ai pris un grand plaisir à vivre ce moment avec eux.

Avez-vous eu besoin de passer par l'autre direction ?
J'ai pris un coach, car j'étais trop malheureuse. J'avais l'impression de ne pas savoir comment communiquer avec les gens. Du coup, dans la plupart des situations sociales, j'étais en retrait, à l'écart, habitée d'un sentiment de honte et aussi de colère après moi. Je me sentais mieux dans mon monde intérieur que dans la réalité. Mon coach m'a dit que j'étais trop centrée sur moi, sur mon centre émotionnel intérieur, et que je devais apprendre à utiliser mon centre émotionnel extérieur. La réaction que j'ai eue avec Max est typique de mes mauvais travers. Quelqu'un me dit quelque chose sur lui et, moi, je le ramène à moi, je me compare, et bien sûr, toujours en ma défaveur. Et après, je suis triste ou mal. Mais maintenant, j'arrive à sortir plus vite de ces processus de dévalorisation en étant attentive à ce que dit l'autre, à ce qu'il pense ou ce qu'il fait. Je lui pose des questions et j'écoute ses réponses sans les ramener systématiquement à moi. Du coup, comme avec Max, je peux mieux activer mon centre émotionnel vers l'extérieur.

Une personne préférant le centre émotionnel utilisé vers l'extérieur

Les gens disent de moi que je suis très attentionnée. C'est vrai, du moment que les autres sont bien, alors je me sens bien. J'aime faire des cadeaux tout le temps. Bien sûr, c'est une façon de me sacrifier pour les autres, quitte à dépenser tout mon argent, voire même celui que je n'ai pas encore. C'est ce que j'ai fait vendredi. Pour remercier mon patron qui m'avait donné une journée de congé en

plus, dont j'avais impérativement besoin, j'ai invité sa fille et sa femme dans une crêperie. Comme je n'avais plus d'argent sur mon compte, je serai évidemment dans le rouge. Je donnerai n'importe quoi pour faire plaisir, j'ai toujours été très généreuse, j'aime plaire. J'aime briller aux yeux des gens, j'aime croire qu'ils vont parler de moi quand je serai partie, que je serai toujours dans leur cœur. Il faut que je me sente aimée. J'ai peur des gens qui ne sont pas sympas, ceux qui ne me regardent pas, ceux qui sont indifférents. Avec eux, je me sens inférieure, dévalorisée. J'ai peur de ne pas être aimée. Jeudi, j'ai démarché des clients. L'un d'eux m'a fait attendre une heure… pour me dire finalement qu'il n'avait pas le temps de me recevoir ! J'étais mal, j'ai cru que j'allais pleurer. Heureusement, mon ami m'a téléphoné. Il m'a réconfortée, j'avais envie d'être dans ses bras. Si cela ne va pas, il ne faut pas que je me retrouve toute seule, je manque alors d'émotionnel. Le soir, il m'a emmenée au restaurant. Il a toujours des petites attentions pour moi. Il devine ce qui me ferait plaisir ; heureusement, car je ne lui aurais jamais rien demandé. Je suis agressive quand je dois demander quelque chose pour moi.

Était-ce naturel ou était-ce un effort ?
Je suis tournée vers les gens. C'est naturel pour moi d'utiliser mon centre émotionnel vers eux. J'aime les animaux aussi. Je veux toujours faire plaisir. C'est facile. Je réagis toujours aux demandes des gens. Si mon patron me demande quelque chose, je dis oui tout de suite. Après, je peux être ennuyée, mais je me débrouille pour faire ce qu'il voulait. Dire non, c'est difficile ; j'ai si peur de décevoir.

Avez-vous eu besoin de passer par l'autre direction ?
Je ne suis bien que si l'autre se sent bien. À ce moment-là seulement, je peux me connecter à mes émotions et être heureuse.

Un aperçu des **neuf ennéatypes**

Trois centres préférés possibles et trois façons de les utiliser, voilà les neuf combinaisons auxquelles l'ennéagramme doit son nom[6], et qui sont illustrées par la figure 2. Chacune de ces combinaisons représente un profil de personnalité appelé ennéatype. Les ennéatypes sont désignés par un numéro de **1** à **9** – sans, bien sûr, que cela représente une quelconque idée de progression[7]. Tous les ennéatypes se valent et apportent quelque chose de positif à l'humanité. Il n'y a aucune bonne raison de considérer son type comme meilleur que les huit autres, pas plus qu'il n'y a de bonne raison de le considérer comme inférieur aux autres. Ce qui compte réellement est ce que nous faisons de cet ennéatype. C'est un peu

comme si l'humanité était un gigantesque orchestre : ce n'est pas très important au fond d'être violoniste ou pianiste ; ce qui compte, c'est de jouer bien et avec plaisir, en contribuant à l'harmonie de l'ensemble.

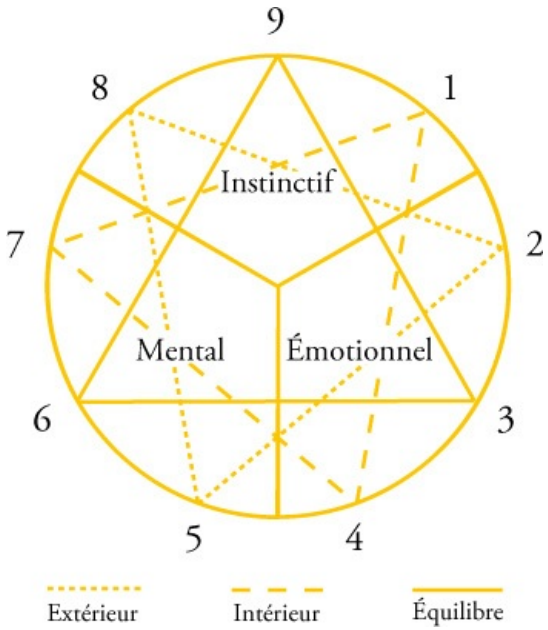


Figure 2 – Direction d'utilisation du centre préféré

Dans le centre instinctif, le **1** cherche à se contrôler et à bien faire les choses. Il fonctionne sur la base d'idéaux qu'il essaye d'atteindre, et il désire profondément s'améliorer. Il est fier de ses efforts et de son implication. Le **8** assure sa survie par le contrôle du monde extérieur, sur lequel il veut avoir un impact et du pouvoir ; il y impose sa justice. Il est fier de sa puissance, de sa force et de son courage. Le **9** utilise l'énergie instinctive pour créer et maintenir un environnement calme et sans heurts. Il est fier d'être paisible et agréable à vivre.

Dans le centre émotionnel, le **4** analyse ses propres émotions à la recherche de son identité. Il a l'impression que les autres ne le comprennent pas. Il est fier d'être sensible et différent. Le **2** connaît mieux les émotions des autres que les siennes. Cela lui permet de savoir quels sont les besoins des autres, et comment ils peuvent être satisfaits. Il est fier d'être une personne aimante et aidante. Le **3** tire des émotions de la poursuite de projets qui lui valent une reconnaissance sociale. Il est fier de son efficacité et de ses réussites.

Dans le centre mental, le **7** bâtit des plans ou imagine des projets

pour rendre sa vie aussi plaisante que possible. Il est fier de sa gaieté et de son optimisme. Le **5** accumule des informations afin de comprendre le monde extérieur. Il est fier de ses capacités mentales et de son savoir. Le **6** se sent en insécurité parce qu'il ne comprend pas le monde, les autres et lui-même autant qu'il le souhaiterait. Il se rassure en se reliant à d'autres personnes, à des idées ou à des causes. Il est fier de sa loyauté.[8]

Récapitulatif

- Pour chaque centre préféré, il existe un ennéatype qui l'utilise vers l'intérieur, un autre vers l'extérieur, et un troisième qui essaye de maintenir l'équilibre entre utilisation intérieure et extérieure.
- Les types qui utilisent leur centre préféré vers l'intérieur sont le **1** pour l'instinctif, le **4** pour l'émotionnel, et le **7** pour le mental.
- Les types qui utilisent leur centre préféré vers l'extérieur sont le **8** pour l'instinctif, le **2** pour l'émotionnel, et le **5** pour le mental.
- Les types, dits du triangle[1], qui cherchent à utiliser leur centre préféré à la fois vers l'intérieur et vers l'extérieur sont le **9** pour l'instinctif, le **3** pour l'émotionnel, et le **6** pour le mental.

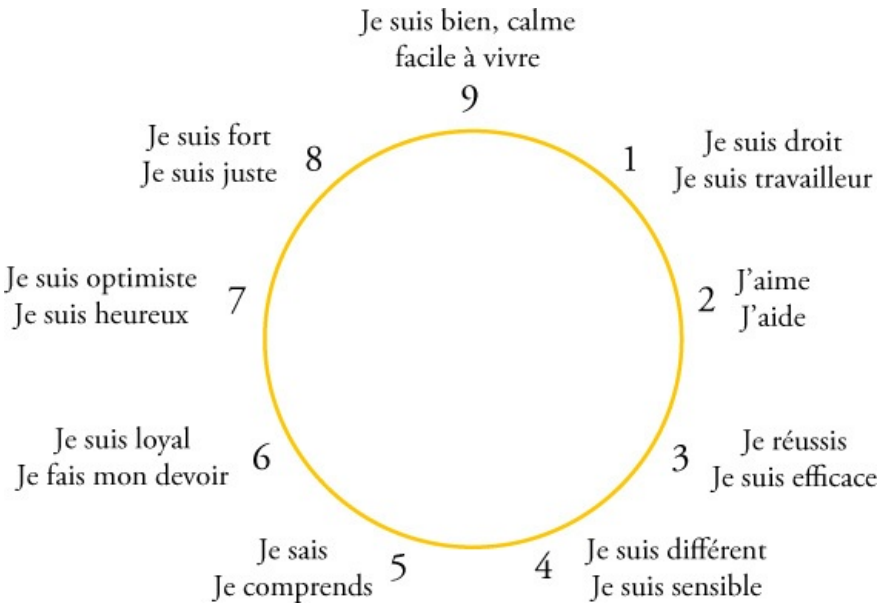


Figure 3 – Les fiertés des neuf ennéatypes

Exercice 8

Analyser vos fiertés égotiques

Identifiez trois moments de votre vie dont vous êtes fier.
Analysez les raisons de votre fierté.
Rapprochez-les des fiertés des neuf ennéatypes résumées dans la figure 3.

Voici trois moments de fierté que l'on peut rapprocher de « je suis droit, je suis travailleur »

Aujourd'hui, j'ai dû établir un programme de formation sur mesure pour une équipe. Bien que je maîtrise parfaitement mon sujet, j'y ai passé plus de temps que prévu. Je me demandais : « Est-ce que ce que je fais est bien ? » J'avais peur de me tromper et de ne pas satisfaire les gens. Au final, je suis très contente du projet et je vais le proposer. Mais, si j'ai d'autres idées ce soir ou demain pour l'améliorer, je modifierai le programme. Pour moi, un travail n'est jamais terminé.

Hier après-midi, en rentrant dans le bureau, mes collaborateurs discutaient devant une tasse de café. Cela m'a exaspérée, car il y avait un important dossier qu'ils n'avaient pas fini de traiter. Je ne supporte pas le laxisme, la fainéantise et le manque de sérieux. Alors, je leur ai dit qu'on allait le terminer ensemble, et qu'en s'y mettant tous maintenant, le dossier serait achevé ce soir. J'avais raison, et bien que fatigués, nous étions tous contents du travail accompli.

Me voyant préparer un repas pour la venue d'invités, mon mari était fatigué par ma volonté de vouloir toujours bien faire, même trop bien faire, dit-il. Moi, j'aime que cela soit parfait, je peux y passer des heures. J'ai tendance à tout faire moi-même et j'en suis fière. Au moins, j'ai bien travaillé !

Voici trois moments de fierté que l'on peut rapprocher de « j'aime et j'aide »

Quand je suis chez des amis, j'aide à débarrasser et je fais systématiquement la vaisselle. Je ne peux pas faire autrement.

L'autre jour, mon compagnon avait la garde de sa fille de 13 ans. Comme il désirait travailler pour préparer une réunion, il m'a demandé de le remplacer auprès de sa fille. Moi, j'avais prévu autre chose, mais quand elle est arrivée, elle était tellement déçue de ne pas voir son père que cela m'a émue. Aussi, j'ai abandonné mes projets et je lui ai proposé des activités qu'elle aimait. La journée a été très sympathique.

Mardi, au sortir d'un déjeuner houleux avec mon compagnon, j'étais triste. Je me suis dit : « Tu dois accepter que l'autre ne se comporte pas vraiment comme tu le souhaiterais. » Et comme je crois qu'il ne faut pas faire subir mes émotions négatives à ma famille, j'ai pris le parti de rentrer de bonne humeur, souriante, et tout s'est bien

passé. J'étais apaisée.

Structure **d'un ennéatype**

En complément de son centre préféré, et en liaison directe avec lui, chaque type est caractérisé par un certain nombre de mécanismes dont nous allons donner une définition théorique, avant de les détailler pour chaque ennéatype dans les neuf chapitres suivants.

Chaque type se construit autour d'une orientation qui représente sa spécialité et ce qu'il veut réaliser dans sa vie. C'est ce qu'il sait et veut faire mieux que les autres, non que ceux-ci n'en soient pas capables, mais simplement ils ont des préoccupations qu'ils estiment plus importantes. L'orientation est l'axe autour duquel il organise son existence, qu'il soit connecté à son essence ou qu'il soit dominé par son ego. Selon le cas, l'orientation se manifeste par des comportements pouvant aller des plus nobles aux plus haïssables. Par exemple, l'orientation du **8** est la puissance et le courage : cela peut faire de lui un leader charismatique qui entraîne les autres dans la création d'un monde plus juste, ou bien un tyran sanguinaire qui ne considère ses semblables que comme des ennemis ou des proies.

L'ego est fondé sur un quiproquo. La personne sous l'emprise de l'ego croit qu'il n'y a qu'un moyen de satisfaire son orientation : éviter à tout prix quelque chose. C'est la compulsion propre à chaque type. Par exemple, le **8** égotique estime que le seul moyen d'être puissant et courageux est d'éviter la faiblesse. Dans l'expression « à tout prix », nous voyons apparaître la notion d'automatisme qui est le problème fondamental de l'ego. Ainsi, éviter la faiblesse n'est pas mauvais en soi ; c'est même utile en de nombreuses circonstances. Toutefois, pratiquer cet évitement systématiquement fait de la personne soumise à cette compulsion quelqu'un qui est tout le temps sur ses gardes et qui s'interdit toute douceur.

Quand l'ego se sent en danger, il active immédiatement un mécanisme de défense. Celui-ci est parfaitement évident pour nos proches, nos amis ou nos collègues, mais le plus souvent nous ne sommes pas conscients de sa présence, et il est un obstacle majeur sur notre chemin d'évolution de l'ego à l'essence. Ainsi, l'ennéatype **8** défend son ego au moyen du déni et de la dénégation : dire « non » le protège, croit-il !

Sous la pression de la compulsion et du mécanisme de défense, l'ego n'atteint qu'imparfaitement son orientation. Il est gouverné par une émotion principale, la passion[9], alors que son centre mental est obsédé par la fixation. Pendant ce temps, le centre instinctif est

préoccupé par les instincts de conservation, social et sexuel. Pour continuer l'exemple du profil **8**, son ego vit la passion d'excès, alors que son mental rumine la fixation de vengeance ; son instinct de conservation cherche à assurer sa survie dans un monde perçu comme dangereux, son instinct social cherche des gens avec lesquels il sera possible de se protéger mutuellement, et son instinct sexuel est marqué par la possessivité.

Quand la personne est dans son essence, son orientation se manifeste par une émotion prédominante que l'ennéagramme appelle la vertu, alors que le centre mental est occupé principalement par l'idée supérieure. Sur le plan instinctif, elle manifeste une forme d'intuition particulière. Pour terminer l'exemple du **8**, son essence se caractérise par une vertu de simplicité, une idée supérieure d'altérité et une capacité intuitive à connaître le degré réel d'énergie et de puissance des gens.

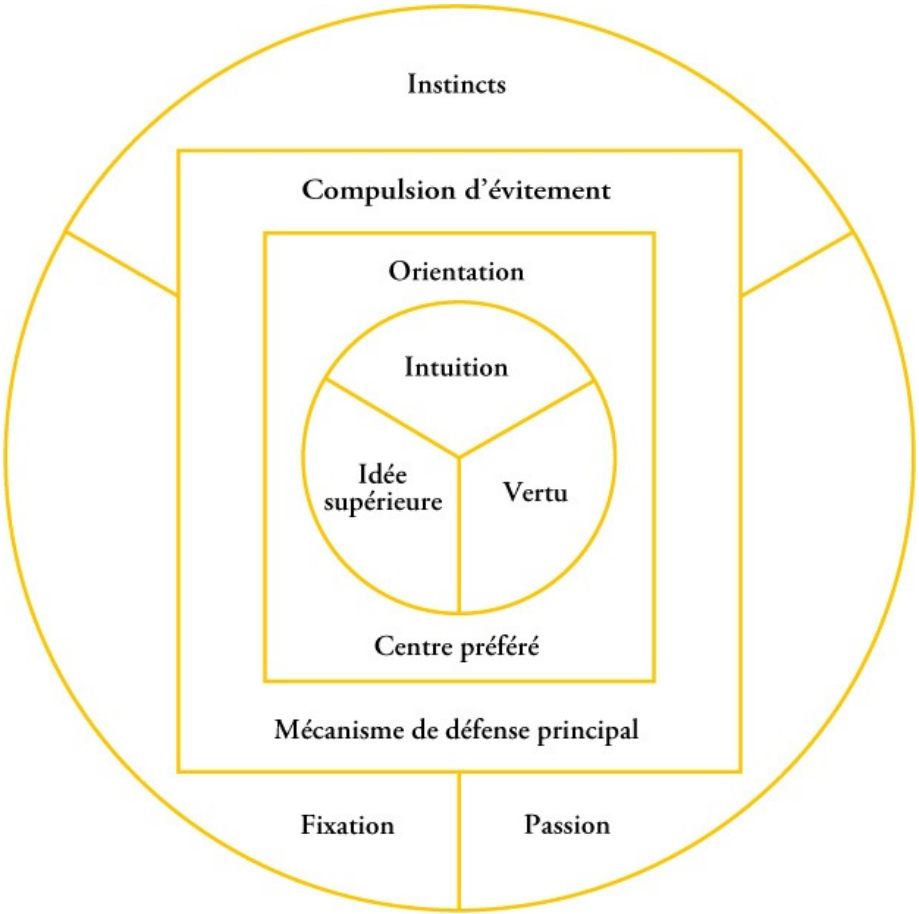


Figure 4 – Structure d'un ennéatype

Dans les neuf prochains chapitres, nous allons détailler cette structure de la personnalité pour chaque ennéatype, à l'exception des instincts, plus complexes, qui seront traités dans la section « Les trois instincts principaux », page 127. Ces mécanismes, résumés dans la figure 4, décrivent à eux seuls un ennéatype. Ils sont nécessaires, suffisants, indissociables et non contextualisés. L'immense majorité des erreurs d'identification de son propre ennéatype ou de celui des autres vient de la non-prise en compte de l'une de ces quatre caractéristiques.

Si nous ne manifestons pas les mécanismes d'un ennéatype, nous ne pouvons pas appartenir à cet ennéatype. Cet ouvrage, comme tous les livres sur l'ennéagramme, donne le plus grand nombre possible d'exemples pour aider le lecteur à se situer sur le modèle. Ces exemples constituent un appui, mais sont aussi un piège potentiel.

Ils décrivent des comportements, et nous pouvons penser appartenir à l'ennéatype décrit si nous avons les mêmes attitudes. Cela n'est vrai que si nous produisons ces comportements au nom des motivations qui sont citées. Par exemple, nous pouvons dire d'une personne appartenant à l'ennéatype **2** qu'elle est cordiale avec les gens, parce qu'elle y est poussée par son orientation d'amour et d'aide. Pourtant, nous pouvons avoir ce même comportement de cordialité pour une autre raison, par exemple, parce que de bonnes relations avec les autres assurent notre sécurité ; alors nous n'appartenons pas au profil **2,** puisque nous n'en exprimons pas l'orientation. La présence des mécanismes structurels d'un type est nécessaire à l'appartenance à cet ennéatype.

À l'inverse, peut-être qu'aucun des exemples que nous citons ne vous paraîtra applicable à votre cas. C'est peu probable, mais ce n'est pas impossible tant est grande la variété des comportements que permet chaque profil de l'ennéagramme. Tout en étant une typologie, l'ennéagramme comprend et respecte l'unicité de chaque être humain. Si vous vous reconnaissez dans les caractéristiques d'un ennéatype, c'est suffisant pour que vous apparteniez à ce profil.

Les différents mécanismes d'un ennéatype constituent un tout indissociable. Il n'est pas possible de manifester ceux-ci et pas ceux-là. Quand on appartient à un ennéatype, l'ensemble des mécanismes qui le composent sont présents. Cela ne veut pas dire que nous sommes forcément conscients de tous les aspects de notre profil ; si c'était le cas, nous n'aurions pas besoin de l'ennéagramme ! La partie de nous que nous connaissons nous permet d'identifier notre type, qui nous fait alors découvrir des aspects de notre personnalité que nous ne connaissions pas ou que nous ne voulions pas voir. Par exemple, les personnes de type **4** sont généralement conscientes de leur fixation de mélancolie, mais elles répugnent à reconnaître leur passion d'envie ; elle est pourtant là, et l'ennéagramme permet de le réaliser, ce qui est la première étape indispensable pour s'en libérer.

Enfin, il est possible de vivre occasionnellement tous les mécanismes que nous allons décrire. Ce qui caractérise un ennéatype, c'est que ces mécanismes sont présents dans tous les contextes de l'existence. Ainsi, nous pouvons être perfectionnistes de temps en temps, parce que l'enjeu de la tâche exécutée est important, ou bien parce qu'elle nous plaît. Cependant, un ennéatype **1**, dont c'est la fixation, est tout le temps perfectionniste, que l'activité soit majeure ou mineure, qu'elle soit plaisante ou non.

Récapitulatif

- Au cœur de la personnalité se trouve l'orientation qui est la spécialité et la quête de l'ennéatype.
- L'ego consiste à croire qu'il n'y a qu'un moyen d'atteindre l'orientation : la compulsion d'évitement. Il se protège à l'aide du mécanisme de défense.
- Dans l'ego, l'ennéatype est défini par la passion sur le plan émotionnel, la fixation sur le plan mental et une manifestation des instincts de conservation, social et sexuel.
- Dans l'essence, l'ennéatype est défini par la vertu sur le plan émotionnel, l'idée supérieure sur le plan mental et une certaine forme d'intuition.
- Les mécanismes constituant la structure de la personnalité sont nécessaires, suffisants, indissociables et non contextualisés.

L'intégration et la **désintégration internes** d'un ennéatype

On peut considérer que l'ego constitue un pôle négatif de la personnalité, et l'essence un pôle positif. Aucun individu n'incarne le bien absolu, ni le mal absolu, et chacun est donc un mélange des traits de l'ego et des traits de l'essence, dans des proportions variables qui constituent son point d'équilibre. Ces proportions peuvent changer temporairement ou durablement. Quand les mécanismes égotiques prennent une importance de plus en plus grande, l'ennéagramme parle de désintégration de la personnalité ; à l'inverse, quand ce sont ceux de l'essence qui se développent, l'ennéagramme dit qu'il y a intégration de la personnalité. On parle de mouvements internes, puisqu'ils ne concernent que notre ennéatype ; d'autres formes d'intégration et de désintégration dites externes existent, et nous les décrirons au chapitre 13, section « La hiérarchie des centres », page 157.

Au cours d'une simple journée, nous connaissons des moments agréables et d'autres qui le sont moins, des joies et des périodes de stress, des moments de repos et d'autres d'hyperactivité. Ces variations ont un impact sur notre fonctionnement et activent les mécanismes de l'essence ou ceux de l'ego. Elles sont normales et ont lieu à l'intérieur d'une plage plus ou moins étroite qui nous est particulière. Elles sont généralement de courte durée, et nous revenons ensuite à notre position habituelle.

À l'échelle de la vie, nous vivons aussi des événements plus remarquables : nous nous marions, nous perdons des êtres chers, nous prenons ou quittons un emploi, nous déménageons, nous entreprenons un travail de thérapie ou de coaching, etc. Ces événements aboutissent à une modification durable du point

d’équilibre.

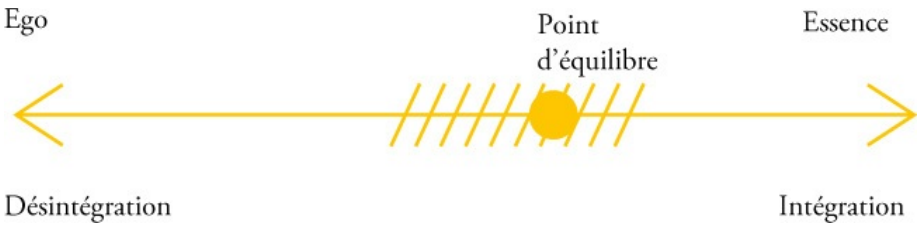


Figure 5 – Intégration et désintégration internes à un ennéatype

Selon notre ennéatype, un événement donné peut provoquer ou non un mouvement d’intégration ou de désintégration. Par exemple, un conflit sera souvent source de désintégration pour un ennéatype **9** dont la compulsion est de les éviter, alors qu’il sera probablement considéré comme un événement normal par un ennéatype **8**. Une erreur courante consiste à associer stress avec désintégration, et sécurité avec intégration. Par exemple, si un ennéatype **7**, dont l’ego cherche compulsivement à éviter la souffrance, gagne une fortune à un jeu de hasard, il se sentira bien et en sécurité ; pourtant il sera vraisemblablement la proie des automatismes de son profil et il se désintégrera en se complaisant dans la gloutonnerie et dans la recherche de satisfactions immédiates et faciles.

Récapitulatif

- Tout être humain manifeste un mélange personnel de caractéristiques de l’ego et de l’essence.
- La proportion de traits de l’ego ou de traits de l’essence varie en fonction des aléas du quotidien et des grands événements de l’existence.
- Quand le poids de l’ego augmente dans la personnalité, on dit que celle-ci se désintègre ; quand c’est l’importance de l’essence qui augmente, la personnalité s’intègre.

1. Notamment, la définition freudienne de l’ego est totalement différente de celle de l’ennéagramme.
2. Par exemple, la méthode Coué suggère de se répéter vingt fois de suite à haute voix, matin, midi et soir, que « tous les jours, à tous points de vue, [nous allons] de mieux en mieux », ce qui est bien évidemment inexact : certaines choses vont mieux, d’autres vont moins bien, et d’autres encore restent inchangées. De nombreuses approches, liées à la pensée positive, cherchent à créer le même déni de réalité.
3. Cette représentation est toutefois forcément imprécise et partiellement inexacte, car elle est marquée par les présupposés, les craintes et les attentes de l’ego. C’est la principale difficulté du travail sur soi qu’implique l’ennéagramme : la représentation que nous nous faisons de l’objectif, l’essence, n’est juste et complète que quand cet objectif est atteint. C’est pourquoi une évolution authentique par l’ennéagramme implique un contact avec des personnes réellement expérimentées et capables de nous

dire si nous sommes ou non sur la bonne voie.

4. NIETZSCHE, Friedrich, *Le Gai Savoir*, Livre V, § 355.
5. Ce concept d'utilisation intérieure ou extérieure est distinct du concept d'introversion ou d'extraversion formulé par Carl Jung. Il y a des introvertis et des extravertis dans tous les types de l'ennéagramme, même si c'est dans des proportions différentes.
6. Le mot « ennéagramme » est formé de deux racines grecques, *ennea*, qui veut dire « neuf », et *grammos*, qui signifie « point », « lettre » ou « caractère gravé ».
7. Nous estimons inapproprié de donner des noms aux ennéatypes : *cf.* « Les noms des ennéatypes » à la page 366.
8. La raison pour laquelle ces ennéatypes sont nommés ainsi sera expliquée ultérieurement, *cf.* « Le symbole de l'ennéagramme », page 174.
9. Le mot « passion » vient du grec *pathos* qui signifie « souffrir, supporter, se résigner à, permettre ». Il est apparenté à des mots comme « passif » ou « patient », en opposition à « actif » ou « agent ».

Chapitre 2
L'**ennéatype 1**

Le centre préféré et l'orientation

Comme nous l'avons vu au chapitre précédent, l'ennéatype **1** a pour centre préféré l'instinctif. C'est donc une personne qui croit que l'action est une solution aux problèmes de l'existence, et qu'il y a toujours quelque chose à faire, quelles que soient les circonstances. L'instinctif est utilisé en priorité vers l'intérieur, et cela implique que les thèmes propres au centre s'exercent d'abord sur lui-même : agir sur soi, avoir du pouvoir et du contrôle sur soi sont des préalables à tout impact réel sur les autres et sur le monde extérieur. La problématique instinctive de la colère est aussi intériorisée, et le **1** est beaucoup plus souvent en colère contre lui-même que contre les autres, même si ce n'est pas toujours évident vu de l'extérieur.

L'utilisation intérieure du centre préféré fait des ennéatypes concernés, le **1**, le **4** et le **7**, des idéalistes, des personnes pour lesquelles la représentation intérieure du monde est préférable à la réalité extérieure. Le **1** se représente comment le monde devrait être, comment lui-même et les autres devraient se comporter. Le fait que le centre privilégié soit l'instinctif rend cette représentation pratique et précise, et le **1** voudrait qu'elle se concrétise. L'orientation du **1** est donc la définition et la réalisation d'idéaux élevés. En permanence, le **1** se compare et compare ses actions, celles des autres, et le monde en général, à ses idéaux. Il est désireux de les atteindre et animé de toute l'énergie du centre instinctif, il s'implique totalement dans cette tâche. Les difficultés éventuelles et les souffrances potentielles ne l'affectent pas ou peu : ce qui doit être fait doit l'être impérativement et mérite d'être pleinement accompli, un point c'est tout ! Le **1** est d'une grande exigence, d'abord avec lui-même.

Récapitulatif

- Centre préféré : centre instinctif dirigé vers l'intérieur.
- Orientation : idéaux élevés et rigueur personnelle.

Les caractéristiques de l'ego

Le centre instinctif est le centre de la colère, et c'est une émotion que le **1** vit forcément. Pourtant, elle lui pose un problème en lien avec son orientation. La colère ne lui paraît pas conforme à ses idéaux, et le **1** définit son ego autour de cette problématique. Il se persuade qu'il ne peut concrétiser son orientation que s'il évite la colère. Certes, il préfère que les autres ne soient pas en colère contre lui, mais, direction intérieure du centre préféré oblige, il veut d'abord éviter sa propre colère, dont le principal déclencheur est le non-respect de ses idéaux.

Je devais clôturer un dossier pour lundi, et j'ai dit à mon mari de partir en week-end chez ses parents avec notre fille Louise. De retour du week-end, mon mari m'a cherchée et a appelé ma mère pour savoir si j'étais chez elle. Elle lui a répondu : « De toute façon, ma fille ne m'appelle jamais. » Quand mon mari m'a répété cela, j'ai eu un sentiment d'exaspération et d'injustice : « Je fais du mieux que je peux, et ce n'est jamais assez », ai-je dit, en colère. Puis, j'ai eu un sentiment de culpabilité : « Je devrais faire plus. Les enfants doivent bien s'occuper de leurs parents. »

Éviter la colère est donc théoriquement simple : il suffit de bien faire les choses ! Mais à partir du moment où le **1** entre dans cette logique égotique, il utilise son orientation contre lui-même. Ses idéaux doivent être atteints à tout prix et dans leur intégralité, et cela génère chez lui la fixation de perfectionnisme. Il porte un soin maniaque à bien faire les choses dans le moindre détail. Il y dépense une énergie considérable. Parfois, bien qu'il soit un instinctif, il se retrouve paralysé, parce qu'il ne sait pas comment faire pour atteindre le niveau de qualité qui l'obsède. Souvent, il est en retard sur ses projets, parce qu'il a perdu du temps à peaufiner des aspects mineurs que sa compulsion trouve importants.

J'aime bien les choses nettes et bien rangées, cela me repose. Quand les choses ne sont pas faites ou dérangées, cela m'accapare et me hante. Je ne pense plus qu'à cela et parfois j'en ai les larmes aux yeux.

★ ★ ★

En ce qui concerne les décisions, je dois me lancer, car parfois, quand je ne sais pas comment faire ou que cela a un impact sur une autre personne, j'hésite énormément.

★ ★ ★

Je me rends bien compte du chemin que j'ai parcouru, c'est gigantesque. J'ai évolué, appris sans cesse, mais cela ne m'empêche pas de penser que cela pourrait être mieux, que je pourrais faire davantage.

Comme pour tous les ennéatypes, l'ego du **1** est un moyen d'être coupé de la réalité. Malgré toute son implication, tout son sérieux,

tous ses efforts, le **1** n'arrive jamais à atteindre ses idéaux définis de façon trop rigide et trop utopique. Comme tout le monde, parfois plus que d'autres parce que la préférence pour le centre instinctif le fait souvent agir de manière très spontanée, il commet des erreurs. Habité par un critique intérieur sans indulgence, le **1** se les reproche fortement et les interprète comme des fautes au sens moral du terme. Même quand ce sont les autres qui commettent des erreurs, il trouve le moyen de s'en blâmer, convaincu qu'il aurait pu les prévenir, voire faire le travail à leur place. Il finit par se croire responsable de tout ce qui va mal autour de lui.

J'ai l'impression de vivre ma vie comme si quelqu'un me regardait et me jugeait en permanence ; bien sûr, je sais que c'est moi qui me juge. « Est-ce que je fais bien ? » Éternelle question ! J'ai tendance à tout faire moi-même, parce qu'expliquer aux autres me prendrait plus de temps que de le faire, et puis je ne veux pas d'erreurs. Bien sûr, j'ai peur de faire des bêtises et, de fait, je donne trop d'importance aux choses et je suis tendue.

La colère surgit alors automatiquement, et comme la réalité n'est qu'un ensemble d'imperfections, l'ego du **1** est en colère tout le temps et contre tout. Ainsi, l'émotion que le **1** voulait par-dessus tout éviter est celle qui le domine. C'est pour lui une source de souffrance considérable qui illustre combien l'ego est un piège : la compulsion est une solution illusoire au besoin réel de l'orientation et nous en éloigne en voulant pourtant l'atteindre.

À vue de nez, si on me demandait pourquoi je suis en colère, je dirais que c'est parce que j'ai l'impression d'avoir été livrée à moi-même pour tout, et cela depuis mon enfance. Pas d'exemple à suivre. De toute façon, c'était moi l'exemple à suivre.

★ ★ ★

Moi, la colère j'appelle cela fatigue, exaspération, agacement, exigence. C'est toujours présent en moi, quasiment tout le temps. Si mes yeux le pouvaient, ils tueraient celui ou celle qui a le malheur de faire ou dire quelque chose qui n'est pas comme je le voudrais.

★ ★ ★

Ma colère est un corset qui m'étouffe. J'aimerais m'en débarrasser, mais cela serait comme me perdre. Cette colère, je la confonds avec ma personnalité. Donc, si je ne suis plus en colère, qu'est-ce que je deviens ? Grâce à cette personnalité, j'ai eu de l'ascendant sur les « grands », même étant enfant.

Face à cette colère tellement contraire à ce qu'il veut être, le **1** n'a plus qu'une solution : utiliser son mécanisme de défense, appelé la formation réactionnelle. Instinctivement, la colère est immédiatement réprimée et remplacée par un état interne jugé plus compatible avec l'orientation. Par exemple, si un **1** est en colère contre une personne, ce sentiment est réprimé et remplacé éventuellement par le désir d'aider celle-ci à réparer ses erreurs. Ou bien un **1** est fatigué, alors qu'il y a tant de choses qui restent à

faire, et il est donc en colère contre lui-même ; cette colère est aussitôt transformée en un besoin irrépressible d'agir. Même si, de l'extérieur, nous pouvons percevoir ces changements dans les ressentis du **1**, il est important de réaliser qu'il s'agit d'automatismes de l'ego, dont le **1** est le plus souvent inconscient.

Au travail, je ne me mets pas en colère, contrairement à la maison. Je m'entends bien avec tout le monde, et je finis même, en les fréquentant, par apprécier ou au moins supporter sans colère des personnes que je trouvais très désagréables de loin.

★ ★ ★

Aujourd'hui, une collègue m'a oubliée pour l'heure du déjeuner, et j'ai mangé toute seule. Elle est de type **2** et est venue s'excuser… En bonne **1**, je lui ai dit avec un gros sourire car je ne voulais pas la culpabiliser : « Oh bah, ce n'est pas grave. » Mais en vrai, ce n'est pas la première fois que cela arrive (car je suis dans un bureau excentré, et on m'oublie facilement à cause de la distance physique) et cette fois, cela m'a fait de la peine de déjeuner toute seule. C'est glauque, mais impossible de lui expliquer et, en voulant faire bien, je sens que c'est presque pire : je dois avoir l'air d'une sans-cœur… La solution que je viens d'envisager : j'aurais bien aimé lui dire la vérité avec humour, mais j'avoue que pour l'humour, je ne suis pas très douée.

La colère du **1** prend donc une forme particulière qui lui est spécifique. À cause de sa passion, il est continuellement dans la colère, mais, dès que celle-ci commence à se manifester, le **1** la refoule du fait de la compulsion, ou la réprime du fait du mécanisme de défense. Cela donne des colères brèves et sèches, rapidement stoppées, et sources de culpabilité. Énormément de **1** ont des tensions physiques importantes, causées par le refus de la colère.

J'ai horreur des gens qui se mettent en colère. En même temps, je la vis dans mes rêves. Je dors bien, cependant je me réveille au cours de mes nuits à cause d'accès de colère ou d'anxiété par rapport à un travail, une personne ou une situation.

Récapitulatif

- Compulsion : éviter à tout prix la colère.
- Mécanisme de défense : formation réactionnelle.
- Passion : colère.
- Fixation : perfectionnisme.

Les caractéristiques **de l'essence**

À l'inverse de l'ego, l'essence accepte de voir le réel tel qu'il est. Chez le **1**, elle sait bien faire la distinction entre des idéaux

intérieurs théoriques et la réalité extérieure et pratique. Connecté à son essence, le **1** reste centré sur son orientation. Il s'implique toujours pour concrétiser en lui et dans le monde les valeurs qui lui sont importantes. Cependant, il accepte de prendre en considération les contraintes du monde et les limitations des êtres humains, lui y compris. Il accepte que d'autres personnes puissent avoir des idéaux différents des siens ou avoir une exigence moindre. En conséquence, il ne gaspille plus son énergie à lutter contre des moulins à vent, mais il la mobilise au service d'un mieux atteignable qui est la vraie perfection.

Dès lors, il accepte l'idée qu'il fait de son mieux, et que c'est suffisant. Il comprend qu'il en est de même des autres, à leur manière. Chaque être est pris dans les rets de son propre ego, et ce n'est pas par le ressentiment qu'il est possible de l'aider à en sortir, c'est par l'amour, le lâcher-prise et la tolérance. Connecté à sa vertu de patience, le **1** cesse sa longue litanie de reproches envers lui-même et les autres. Il est enfin apaisé et à l'aise avec lui-même. Compatissant, il atteint la sérénité.

Récapitulatif

- Vertu : patience.
- Idée supérieure : perfection.

L'**intégration** et la **désintégration internes**

L'ego du **1** échoue bien évidemment dans sa tentative de mettre en œuvre l'orientation. Comme tous les autres ennéatypes, il essaye de corriger la situation en en faisant toujours plus : plus de perfectionnisme, plus de formation réactionnelle, ce qui ne fait que créer plus de colère.

Quand les mécanismes égotiques sont dominants, le **1** est animé par la peur d'être condamné, parce qu'il est corrompu et mauvais. Il cherche à supprimer toute critique possible par l'autojustification. Il s'accroche rigidement à ses idéaux, sans jamais accepter le moindre compromis. Il est horrifié par ses désirs et ses pulsions internes qu'il n'arrive pas à contrôler malgré tous ses efforts. Pour se protéger, il prend les devants en condamnant les autres et en essayant de les corriger. Cela ne fait évidemment qu'accroître la peur de base et amplifier le mouvement de désintégration qui peut aller jusqu'à des violences essentiellement dirigées contre lui-même.

À des niveaux moyens, le **1** est sérieux et essaye de se contrôler le plus possible, de peur qu'on lui reproche les manquements à ses idéaux. Il désire rallier les autres à ses principes et est coléreux et

critique quand il découvre que ses valeurs leur sont indifférentes.

Quand la connexion à l'essence devient plus forte, le **1** est surtout sensible à son désir de base d'être intègre. Il tend vers une action juste, conforme à son éthique et à sa conscience. Pour faire évoluer le monde, il croit plus en l'exemplarité de son action qu'en des jugements critiques et des prêches en faveur du bien. Pour cela, il considère le monde avec objectivité et accueille les autres avec bonté et indulgence.

Récapitulatif

- Peur de base : être corrompu et mauvais.
- Désir de base : être intègre.

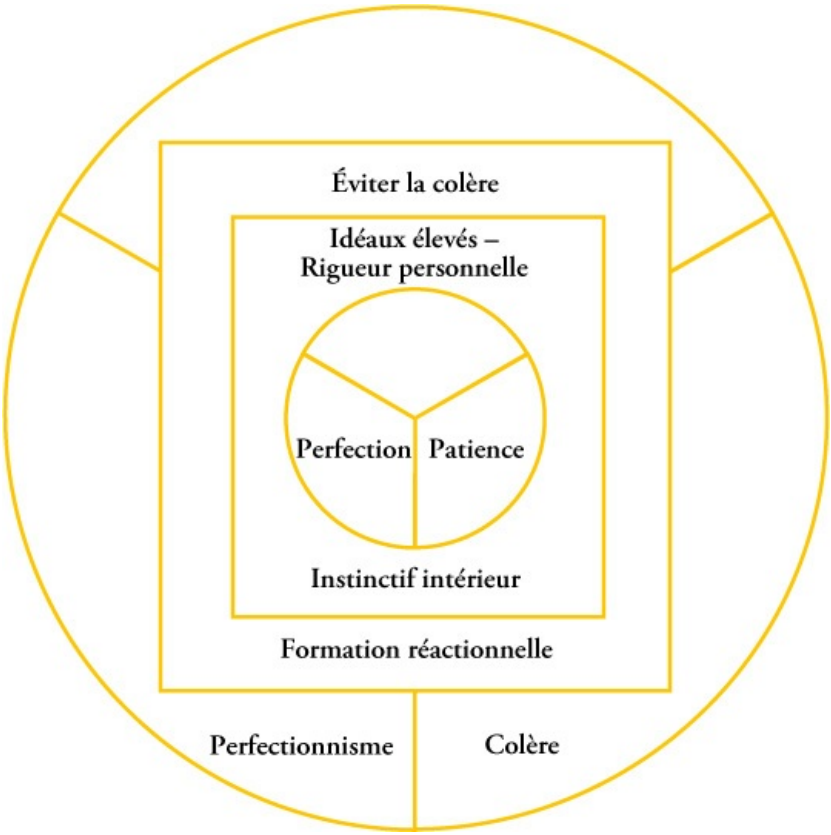


Figure 6 – Structure de l'ennéatype **1** (1/2)

Exercice 9

Explorer la présence des mécanismes du 1

*Identifiez un moment de votre vie où vous avez vécu la passion du **1**, la colère. Pourquoi étiez-vous en colère ? Était-ce lié ou non à la compulsion et à l'orientation du **1**, rigueur personnelle et idéaux élevés ? Viviez-vous en même temps la fixation du **1**, le perfectionnisme ?*
*Identifiez un moment de votre vie où vous avez vécu la fixation du **1**, le perfectionnisme. Pourquoi étiez-vous perfectionniste ? Était-ce lié ou non à la compulsion et à l'orientation du **1** ? Viviez-vous en même temps la passion du **1**, la colère ?*

Un moment de colère

Ma fille vient d'avoir 1 an. Je sais ce que je veux pour qu'elle s'épanouisse, mais je n'arrive pas à le mettre en application et je suis en colère contre moi. Je ne fais pas assez bien les choses. Je veux exprimer les bons messages, être avec ma fille et ne pas penser au boulot, savoir couper avec les dossiers pour bien m'occuper d'elle. Je culpabilise de penser au travail quand je suis avec elle. Je voudrais faire des choses qui font plaisir, à moi et à ma famille, et pas uniquement le nécessaire, comme les tâches journalières.

Pourquoi êtes-vous en colère ?
Je suis en colère, car je n'arrive pas à faire les choses comme je le voudrais. Je me dis en permanence : « Je ne suis pas bonne, je suis mauvaise, je n'arriverai jamais à être une bonne mère. »

*Est-ce lié ou non à la compulsion du **1** d'éviter à tout prix la colère ?*
Oui, je voudrais éviter d'être en colère contre moi, parce que je n'ai pas suffisamment bien fait les choses. Je voudrais aussi éviter que mon mari me dise que je travaille trop, que je pense au travail au détriment de notre famille.

*Est-ce lié ou non à l'orientation du **1**, idéaux élevés et rigueur personnelle ?*
Oui, j'ai ma conception de la manière dont une enfant devrait être élevée et je veux mettre mes principes en application, quitte à ce que cela me demande plus d'efforts et de temps.

*Vivez-vous en même temps la fixation du **1**, le perfectionnisme ?*
Oui, j'ai le sentiment de ne pas faire suffisamment bien, de ne pas être à la hauteur. Quand ma fille pleure, je me dis : « Qu'est-ce que j'ai fait de mal ? Je ne suis pas capable de faire les choses correctement. » Alors j'essaie de trouver le moyen de faire autrement une prochaine fois. Je répète dans ma tête ce que j'aurais dû faire. Je devrais être plus patiente.

Un moment de perfectionnisme

Au travail, j'ai du mal à lever le pied. Je voudrais être parfaite. J'ai peur de ne pas pouvoir assumer ce qu'on va me demander, mais j'ai aussi peur de devoir rester jusqu'à 22 heures et de ne pas réussir à m'occuper de ma fille. J'ai imposé mes horaires au boulot : je pars à 18 h 30 ; en échange de quoi, je me connecte à 22 heures pour prendre les messages et y répondre ; j'arrête à minuit. Quand je pars à 18 h 30, je culpabilise en disant bonsoir aux collègues, surtout quand ils me disent : « Tu pars déjà ? » Je me sens mal, mais aussi je suis en colère contre moi, alors que, pourtant, j'ai fait amplement ma journée de travail ; contrairement à eux, je n'ai pas pris de pause-café, je n'ai pas perdu du temps à discuter, et je ne m'interromps que 30 minutes pour le déjeuner. Je devrais savoir gérer cela, au lieu de culpabiliser. Je suis aussi en colère après eux. Ils partent tard. La plupart n'ont pas de famille, et les célibataires restent tard, parce qu'ils n'ont personne qui les attend. Du coup, tout le monde devrait faire comme eux, cela devient un standard. C'est de leur faute. Maintenant j'ai peur que l'on me dise que je ne fais pas assez de travail, alors que je sais bien que je travaille plus qu'eux.

Pourquoi êtes-vous perfectionniste ?
Tant que mon travail n'est pas fini, j'y pense. Alors, je vais au fond des choses pour ne pas me sentir mal. Je ne veux pas que l'on me dise que je n'ai pas fait mon travail. Je travaille jusqu'à minuit, mon travail doit être parfait, je dois être parfaite.

*Est-ce lié ou non à la compulsion du **1** d'éviter à tout prix la colère ?*
Oui, je ne veux pas être mécontente envers moi, parce que je n'ai pas terminé un dossier, ou parce que quelqu'un attend mes données. Et je ne veux pas décevoir ou que les autres soient en colère après moi.

*Est-ce lié ou non à l'orientation du **1**, idéaux élevés et rigueur personnelle ?*
Oui, j'ai ma conception de la façon dont le travail doit être fait et j'essaie de m'y conformer. Je sais ce que j'ai à faire et je le fais.

*Vivez-vous en même temps la passion du **1**, la colère ?*
Oui. J'aurais aimé dire à mon collègue : « Mon boulot avance. T'es qui, toi, pour juger de ce que je fais ? »

Chapitre 3
L'**ennéatype 2**

Le centre préféré et l'orientation

Comme il préfère le centre émotionnel, le **2** considère que ce qui fait la valeur d'un individu, c'est la qualité des émotions qu'il vit. C'est en fonction des émotions qu'il décide et agit, peu lui importe s'il paraît parfois irrationnel ou imprudent : ces critères-là sont pour lui d'importance secondaire. Le centre émotionnel est utilisé principalement vers l'extérieur, et cela a pour conséquence que le **2** connaît mieux les émotions des autres que les siennes. Ces dernières viennent principalement de la relation à d'autres personnes, et le **2** est bien souvent incertain quand il s'agit de son propre ressenti, et indécis à propos de ses propres affaires[1].

La préférence pour le centre émotionnel est liée à la double problématique de l'identité et de l'image. Cela signifie que l'ennéatype **2** tire son identité des émotions suscitées par la relation à l'autre, avec deux conséquences. D'abord, il est difficile pour un **2** de vivre seul : c'est dans le lien à l'autre, qu'il soit réel ou en pensée, que le **2** puise le sens de sa propre existence. Ensuite, dans la mesure où la connexion à l'autre définit son identité, il est indispensable pour le **2** d'être apprécié : si son image est bonne, son identité l'est aussi, et il est quelqu'un de bien ; à l'inverse, une mauvaise image signifierait qu'il est quelqu'un de peu. La recherche de cette identité positive l'amène donc naturellement à son orientation qui est d'aimer les autres. Encore faut-il que les autres s'en aperçoivent, en soient heureux et renvoient alors au **2** l'image recherchée. L'amour de son orientation ne peut donc pas être purement émotionnel, mais doit être manifesté par une aide concrète et visible.

Récapitulatif

- Centre préféré : centre émotionnel dirigé vers l'extérieur.
- Orientation : amour, aide.

Les caractéristiques de l'ego

Quand le **2** est dominé par ses mécanismes égotiques, cette quête d'identité devient frénétique. Il y consacre l'essentiel de son énergie et est à l'affût des besoins des autres. Le plus souvent, il a une bonne capacité à percevoir les capacités et les désirs d'autrui : extrêmement adaptable, il fusionne avec les personnes qu'il veut aider et devine ce qui pourrait les satisfaire. Si son ego reste dans des proportions raisonnables, il apporte un appui réel et utile. Cependant, si son anxiété existentielle devient trop forte, il lui faut trouver le moyen d'être en permanence dans son rôle de bon Samaritain. Il n'hésite pas alors à manipuler et à faire culpabiliser les autres[2] pour leur faire accepter son soutien. Comme il en tire son identité, il devient en ce cas prioritaire que son aide lui vaille un certain prestige. Pour cela, il cherche à soutenir des gens importants, ou à pratiquer un type d'aide qui lui vaudra une certaine visibilité.

Je crois que je comprends l'autre de manière assez intuitive. Je respecte les autres, je vois, entends et sens leur être, et je tiens compte des conséquences de mes actes, de mes paroles et de mes pensées sur eux. Je fais attention à l'autre. Je fais ce que j'estime devoir faire pour les autres, même si je n'en ai pas envie, même si c'est dur. Je sais m'émouvoir, avoir l'intuition de la souffrance de l'autre. Je ne peux pas décevoir. Je passe après mes enfants. D'ailleurs, je crois qu'en général, je dois passer après l'autre.

★ ★ ★

Je crois que je dois apporter ma part de soutien à l'autre et j'en suis fière. Quand je décide de faire passer mes besoins après ceux des autres, je dois pour cela me mettre à la place de l'autre pour comprendre ce qu'il ressent.

Le **2** se nourrit donc des relations humaines, et établir le contact avec les autres est psychologiquement vital pour lui. Créer le lien doit donc être fait à tout prix. Le **2** est chaleureux et optimiste avec les autres. Il tient à ce qu'ils se sentent à l'aise avec lui. Pour cela, il centre totalement son attention sur eux. Il aime leur faire des compliments. Si besoin est, il n'hésite pas à aller un peu trop loin et à entrer dans sa fixation de flatterie. Peu importe au fond si le compliment est exact ; il n'est qu'un outil pour dire à l'autre qu'il est aimé et important.

Je suis souriante et agréable. Je sais établir de bonnes relations avec les autres. Je suis quelqu'un de bien et je fréquente des gens bien. J'aime m'occuper des autres, et que les autres dépendent de moi.

Parallèlement, le **2** se persuade que s'occuper de lui serait compromettre son image de personne aimante. Il refuse alors de reconnaître ses propres besoins, convaincu que ce serait faillir à sa mission que d'accepter un cadeau ou un simple coup de main : c'est sa compulsion. Ne pas admettre ses désirs n'empêche évidemment pas qu'ils existent et que le **2** voudrait qu'ils soient satisfaits. Si les personnes de son entourage ne devinent pas ce qu'il souhaite, le **2**

ressent une réelle frustration et a l'impression que ce qu'il fait pour les autres n'est pas reconnu. Là encore, le **2** n'a donc pas d'autre possibilité que la manipulation pour obtenir ce qu'il désire.

Par orgueil, je ne demande pas, car je ne veux pas être rejetée. Je me dis que je dois me débrouiller toute seule, sinon je vais déranger ; et, si je dérange, les autres pourraient me rejeter.

★ ★ ★

Je ne demande pas, donc je nie mes besoins. Lorsque je dis les choses, c'est que je crois que la relation est finie. Je dis les choses à la fin, pas pendant la relation, toujours de peur de ne plus être aimée et d'être abandonnée.

★ ★ ★

J'ai remarqué que je suis trop dépendante de l'amour de l'autre pour m'aimer moi, Je nie mes besoins. J'ai peur d'être moi-même, car je ne serais plus aimée, alors je laisse faire, je me tais.

★ ★ ★

J'ai peur de déranger l'autre, de ne pas être aimée. J'ai peur de dire, de blesser, de ne pas être acceptée et aimée, de ne pas être comprise, ou que ma demande soit rejetée. Je me dis que, si l'autre m'aimait vraiment, il devrait savoir. Après, je fais payer à l'autre ce que je n'ai pas su dire.

En percevant et en comblant les besoins des autres tout en affirmant n'avoir, lui, besoin de rien, le **2** se place involontairement dans une position de supériorité. Le **2** se crée une image idéalisée de lui-même, celle d'une personne aimante, toute dévouée aux autres, et donnant sans rien demander en retour. Cette image est évidemment inexacte, l'ego du **2** attendant de l'aide qu'il apporte une identité et une image, sous forme de compliments et de reconnaissance. Ainsi, le **2** vit la passion d'orgueil que la psychanalyse décrit comme une hypertrophie du Moi, et il tombe dans le piège habituel de l'ego, l'orgueil nous coupant des autres, chose que le **2** veut par-dessus tout éviter. Simultanément, le **2** pense que les autres ne peuvent pas se débrouiller sans lui, qu'ils manquent de ressources, et que son aide leur est indispensable pour affronter les difficultés de l'existence. Ainsi, à la passion d'orgueil, il ajoute la fixation de dédain.

Parfois, je pense que je suis quelqu'un de mieux que les autres, que j'ai plus d'humanité. Je me dis que je dois avoir des gestes et des mots doux, même si c'est pour exprimer un désaccord, et je suis fière d'y arriver.

★ ★ ★

Je ne donne aucune chance à l'autre de pouvoir satisfaire mes besoins, puisque je n'en parle pas. Je dédaigne l'autre.

L'ego du **2** ne peut accepter de ressentir des émotions qui ne sont pas conformes à l'image qu'il veut donner de lui-même. Toute pensée ou toute émotion qui n'est pas aimante est perçue comme inacceptable et immédiatement repoussée hors du champ de la conscience par le mécanisme de défense de répression.

Récapitulatif

- Compulsion : éviter à tout prix de reconnaître ses propres besoins.
- Mécanisme de défense : répression.
- Passion : orgueil.
- Fixation : flatterie, dédain.

Les caractéristiques **de l'essence**

La réalité à laquelle ramène l'essence est que l'amour est un échange. Il y a un plaisir de recevoir, et il y a un plaisir de donner. Quand le **2** est dans sa compulsion égotique, il prive l'autre du plaisir de donner et donc ne l'aime pas vraiment. Connecté à son essence, il accepte une vision plus égalitaire des êtres humains. Lui comme les autres ont des besoins, et c'est dans une aide réciproque que se bâtissent de véritables relations aimantes. Le **2** accède à la vertu d'humilité[3]. Il cesse de se croire indispensable et tout-puissant pour les autres. Il connaît ses limites et ses capacités. Il s'accepte dans toutes ses émotions. Il estime avec justesse dans quelle mesure les autres ont besoin de lui, les aide dans ce cadre et quand ils le désirent. Il respecte et valorise leur autonomie.

La relation plus vraie qu'il a désormais avec les autres permet au **2** de s'affranchir de sa dépendance égotique à autrui. Il se reconnaît une identité propre et une valeur présente en lui sans qu'il ait besoin de la prouver et de la faire confirmer en permanence. Il atteint l'idée supérieure de liberté.

Récapitulatif

- Vertu : humilité.
- Idée supérieure : liberté.

L'**intégration** et la **désintégration internes**

Comme les autres, l'ego du **2** échoue à atteindre l'orientation. Quand il essaye de rendre les autres dépendants de lui, ceux-ci soit l'exploitent, soit le repoussent. Il en résulte frustration et colère, vite remplacées par plus d'orgueil et de dédain.

Quand il est dominé par son ego, le **2** craint par-dessus tout de ne pas mériter d'être aimé. Il manipule de plus en plus les autres pour obtenir des marques d'amour, mais n'obtient que du rejet. Il est

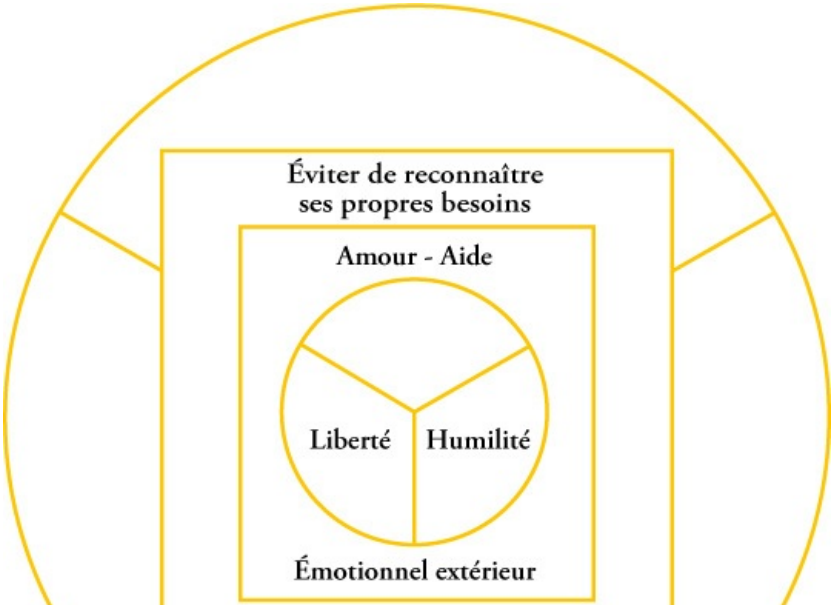
stupéfait de l'ingratitude des gens et alterne entre des moments où il cherche à inspirer la pitié, et d'autres où il exige la reconnaissance qui lui est due. Émotionnellement, il se positionne en victime, et physiquement il est souvent à la limite de l'épuisement ; ainsi, il obtient qu'on s'occupe de lui.

À des niveaux moyens, le **2** cherche à faire plaisir aux autres. Il est présent, parfois un peu trop. Il a tendance à imposer son aide et à mettre en avant ce qu'il a fait pour son interlocuteur ou pour d'autres personnes. Il peut être possessif et jaloux.

Plus il tend vers son essence, plus le **2** aide réellement les autres avec une véritable générosité empathique ; il respecte leurs frontières et leur intégrité. Il admet et exprime ses sentiments. Il prend à la fois soin des autres et de lui-même. Cela lui vaut en retour la satisfaction de son désir de base d'être aimé.

Récapitulatif

- Peur de base : être indigne d'être aimé.
- Désir de base : être aimé.



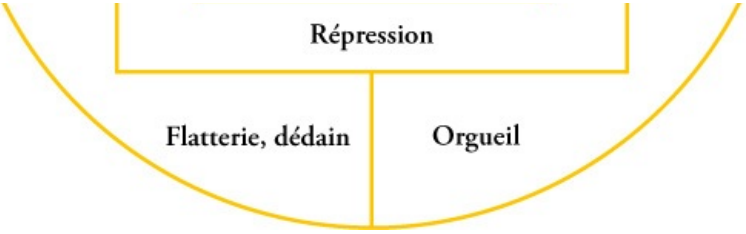


Figure 7 – Structure de l'ennéatype **2** (1/2)

Exercice 10

Explorer la présence des mécanismes du 2

*Identifiez un moment de votre vie où vous avez vécu la passion du **2**, l'orgueil. Pourquoi étiez-vous orgueilleux ? Était-ce lié ou non à la compulsion et à l'orientation du **2**, aide et amour ? Viviez-vous en même temps la fixation du **2**, la flatterie et le dédain ?*
*Identifiez un moment de votre vie où vous avez vécu la fixation du **2**, la flatterie et le dédain. Pourquoi étiez-vous flatteur et dédaigneux ? Était-ce lié ou non à la compulsion et à l'orientation du **2** ? Viviez-vous en même temps la passion du **2**, l'orgueil ?*

Un moment d'orgueil

Hier, je participais à un atelier littéraire. Je me suis rendu compte que, dans un groupe, que ce soit un groupe d'écriture ou un autre groupe, j'ai besoin d'être reconnue, que ceux que je ne connais pas me voient être en lien avec les autres, qu'ils puissent se dire : « Elle les connaît. Elle leur parle. Ils l'écoutent. Elle est donc aimée et appréciée. » Mes liens avec les autres me servent à cela. Je m'en aperçois, car je vais très peu vers ceux que je ne connais pas. De plus, j'ai besoin d'épater. J'aime dire mon âge, parce que cela épate les gens qui en général me croient plus jeune. J'aime dire que j'ai 40 ans. Ça époustoufle fréquemment les femmes. J'aime encore plus dire que j'ai cinq garçons. Là, on me plaint. Et moi, j'épate ! Ou je m'imagine que j'épate. Donc je me débrouille toujours pour faire venir le sujet sur le tapis, du genre : « Tes enfants, ils préfèrent quoi comme littérature ? » J'y réponds souvent par un brin de compliment sur l'enfant et son intelligence, ou sur le parent qui a l'ouverture d'esprit d'amener son enfant à expérimenter des lectures originales ou difficiles. Mais en fait, ce que je veux, c'est qu'on me pose des questions sur les miens, et là, je suis sûre de mon petit succès. Je sais que cela s'appelle de la manipulation.

Pourquoi étiez-vous dans l'orgueil ?
Je suis dans l'image, et être reconnue comme toujours belle et

jeune malgré mes cinq enfants, cela me rend fière. Les autres sont généralement impressionnés. Quand je parle, j'aperçois des personnes qui sont intéressées par moi, et je suis contente qu'elles viennent vers moi, d'avoir de l'importance à leurs yeux.

*Était-ce lié ou non à la compulsion du **2** d'éviter de reconnaître à tout prix ses propres besoins ?*
Je ne parle jamais de moi directement, mais je sais que j'ai besoin d'exister. Alors, je me débrouille pour que l'autre me pose une question sur moi.

*Était-ce lié ou non à l'orientation du **2**, amour et aide ?*
J'aime bien parler avec les gens que je connais, savoir comment ils vont, comment ils vivent. J'ai plaisir à prendre de leurs nouvelles. J'aime parler aussi de mes garçons, je les aime, et si je pouvais aider des familles par mon expérience à vivre mieux, je le ferais avec plaisir.

*Viviez-vous en même temps la fixation du **2**, la flatterie et le dédain ?*
Oui, je suis dans la flatterie quand je complimente les gens sur leurs écrits. Même si cela ne me plaît pas immensément, ce n'est pas mal, et je trouve gentil de les encourager. Je suis dans le dédain quand je parle de mes cinq garçons. Moi, j'ai su faire : ils sont polis, bien éduqués, ils ont des références littéraires, ils sont cultivés. Alors que les autres parents ont des difficultés, non seulement je n'en ai pas, mais en plus moi j'ai la ligne, j'ai la pêche.

Un moment de flatterie et de dédain

Hier, je suis sortie avec un homme que j'avais rencontré chez des amis. J'ai analysé mon attitude, et j'ai remarqué que, quand je rencontre un homme et qu'il tombe amoureux de moi tout de suite, je me sens mal parce que je n'ai rien fait pour le séduire. Du coup, je ressens une sorte de mépris : « Si tu tombes amoureux de moi sans que je n'aie rien eu à faire ou à prouver, c'est que tu es nul et qu'il t'en faut peu ! C'est louche. » Alors, je doute de la valeur de son amour. Je me dis des trucs comme ça : « Il est mal dans sa peau. C'est un pauvre mec névrosé. » C'est comme si l'amour qu'on me porte d'emblée me faisait peur. Pourtant, c'est exactement ce que j'attends. C'est ce à quoi je rêve, et quand c'est là, beurk ! L'amour d'un homme, je dois le gagner de haute lutte. Et tous les moyens sont bons, y compris la flatterie. Parfois, l'homme ne me plaît pas, mais son image si. Alors, je me mets comme un challenge de le séduire, je le séduis, et je le largue au bout de quelques semaines, parce que je ne suis pas heureuse avec lui.

Pourquoi étiez-vous dans la flatterie et dans le dédain ?
Il faut que j'aie du mal à séduire, qu'il y ait un ou des obstacles. Les franchir est la preuve de ma valeur. Donc, je dédaigne les hommes qui tombent amoureux tout de suite, ce sont des minus.

*Était-ce lié ou non à la compulsion du **2** d'éviter à tout prix de*

*reconnaître ses propres besoins, et à l'orientation du **2** d'amour et d'aide ?*
Oui, car l'obstacle majeur, quand je rencontre un homme, c'est moi. Quand un homme me plaît vraiment énormément et m'intéresse, sans lien à l'image à première vue, je me dis qu'il ne s'intéressera pas à moi, qu'il n'est pas pour moi et que je ne suis pas à la hauteur. Là, je renonce.

De plus, quand un homme me plaît vraiment, qu'il est bien et qu'il va bien, je crois que je ne peux pas l'aider, et que donc il ne peut pas m'aimer.

*Viviez-vous en même temps la passion du **2**, l'orgueil ?*
Oui, à ce moment-là, je suis beaucoup dans l'image. Regardez comme je suis une fille bien, car je suis aimée par cet homme-là. Mais, bien sûr, j'ai remarqué que me baser sur l'image positive qu'un homme peut faire jaillir sur moi me fait complètement passer à côté de l'amour, puisque je ne me base pas du tout sur l'amour qu'il peut me donner et sur celui que je peux lui donner. À la limite, son amour réel, je m'en fous, puisque je confonds cet amour avec la bonne image que je m'imagine voir rejaillir sur moi. Pour moi, bonne image est égal à amour. Jusqu'à ce que je ne supporte plus d'être malheureuse, car malmenée, et alors je lui en veux.

1. Les recherches récentes en neuropsychologie, et notamment les travaux d'Antonio Damasio, démontrent qu'il n'y a pas de possibilité de prise de décision sans un accès aux émotions correspondantes. Du point de vue de l'ennéagramme, cela fait totalement sens. Le centre mental peut toujours bâtir une nouvelle hypothèse, il peut toujours pousser plus loin l'analyse des conséquences de la décision, seul un élément extérieur à lui-même peut l'arrêter pour décider et passer à la mise en actes de la décision. C'est ce qu'exprime, sur le symbole de l'ennéagramme, le positionnement des centres mental et émotionnel côte à côte, en dessous du centre instinctif (voir la figure 1, page 9).
2. S'il manipule les autres, le **2** est lui-même souvent manipulé par des personnes qui ont repéré sa gentillesse et ses difficultés à dire non. De même, s'il culpabilise les autres, il se sent régulièrement coupable, notamment parce qu'il est persuadé de ne pas en faire assez et a peur de décevoir – l'arroseur arrosé…
3. L'humilité ne consiste pas à se déprécier, comme certains **2** égotiques le font parfois. Il ne s'agit alors que d'un masque de l'orgueil, cherchant à attirer démentis et compliments.

Chapitre 4
L'**ennéatype 3**

Le centre préféré et l'orientation

Le **3** préfère le centre émotionnel et il cherche à utiliser son centre à la fois vers l'intérieur et vers l'extérieur. La première tendance en fait quelqu'un qui aime vivre des émotions, un peu comme un **4**, et la seconde quelqu'un qui aime être en lien avec les autres, à la manière d'un **2**. Cependant la problématique du triangle vient compliquer les choses. Parfois, le centre préféré devient réprimé, le **3** n'arrivant pas à faire fonctionner simultanément l'émotionnel intérieur et l'émotionnel extérieur. Au moins à certains moments, le **3** ne ressent que peu d'émotions liées à sa propre vie ou à la relation aux autres. Le **3** est alors confronté à une mission apparemment impossible : comment ressentir des émotions, quand on ne les connaît pas et quand on ne perçoit pas celles des autres ? Ce problème est pour lui crucial, puisque sa perception de lui-même se construit par le fonctionnement de son centre préféré. La solution que trouve le **3** est de vivre des émotions non pas liées aux personnes, mais suscitées par ses réalisations et adaptées à elles. C'est dans ce qu'il accomplit dans ses deux autres centres, l'instinctif et/ou le mental, que le **3** trouve la possibilité de nourrir son centre émotionnel et de se créer une identité.

Pour le centre émotionnel, l'identité est confirmée et validée par l'image. Le **3** ne peut donc pas se contenter de réaliser des projets. Encore faut-il que cela se sache, et de manière positive pour lui. Il attache donc une importance particulière à la réussite, telle qu'elle est perçue par les autres. Ce sont leurs attentes qui définissent les critères de réussite que le **3** cherche à atteindre. C'est le feedback reçu qui, seul, lui permet de savoir s'il a vraiment réussi.

Récapitulatif

- Centre préféré : centre émotionnel dirigé vers l'intérieur et l'extérieur.
- Orientation : réaliser, réussir.

Les caractéristiques de l'ego

Le centre émotionnel est le centre de l'instant, et c'est donc à chaque instant que l'ego du **3** se pose, consciemment ou non, la question du « qui suis-je ? ». Quand le **3** est emporté par ses automatismes égotiques, c'est au même rythme qu'il cherche la réponse par la réussite. Le moindre échec lui est intolérable, puisqu'il lui donnerait l'impression de ne plus exister. Il s'agit au contraire d'accumuler les succès, toujours plus, toujours plus vite. Le **3** est alors dans une frénésie d'activités. Toute sa vie n'est plus qu'une accumulation de choses à faire, définies en termes d'objectifs, avec plans, dates limites et indicateurs de bon achèvement. Une plage vide dans l'emploi du temps est une source d'anxiété insupportable. Plus l'ego est puissant, plus les projets sont à court terme, car comment pourrait-il attendre pour avoir un sentiment de soi positif et stable ? À la rigueur, une activité à long terme est possible, si elle peut être découpée en une série d'étapes courtes, chacune avec des résultats clairs et affichables. L'emballement de l'ego empêche aussi toute vraie prise de risque, puisque la seule chose qui compte est la compulsion d'éviter les échecs.

J'ai peur de l'échec. Échouer c'est nul, c'est honteux.

★ ★ ★

Quand j'ai un travail à terminer, je réussis à aller jusqu'au bout pour atteindre l'objectif. Je peux y travailler toute la nuit si nécessaire, car j'ai une capacité nerveuse à résister, comme si j'étais capable de traverser sans rien ressentir, ni émotions ni sensations de fatigue, rien.

★ ★ ★

Une fois, j'ai échoué à un examen. J'ai cru mourir physiquement.

En conséquence, le **3** perd le contact avec lui-même. Sa quête désespérée d'identité l'amène à réaliser des activités qui n'ont aucun intérêt pour lui autre que de lui valoir une réussite sociale. C'est pourquoi l'ennéagramme appelle sa passion le mensonge. Il ne s'agit pas d'un mensonge au sens habituel du terme, consistant à énoncer des faits contraires à la vérité ou à cacher certaines informations. Certes, le **3** peut mentir de cette manière, notamment s'il pense que cela peut lui permettre de remporter un marché ou de mieux atteindre ses objectifs. Il s'agit là de mensonges utilitaires, comportements dont tous les ennéatypes sont capables. Le mensonge du **3** est plus fondamental et plus grave : le **3** se ment à lui-même, bien avant de mentir aux autres. Il se méprend sur son identité qu'il confond avec l'image que lui valent ses succès. L'ego devient alors une sorte de coquille vide où tout n'est qu'apparence, et qu'il faut essayer de combler sans cesse par de nouvelles réalisations. Le **3** se lance dans une spirale infernale d'activités n'atteignant jamais leur but consistant à lui fournir un soi stable, activités auxquelles il sacrifie toute son existence, amitiés, famille, santé, etc.

Il faut cacher ses échecs et savoir s'infliger un double jeu.

★ ★ ★

Je me lance dans une nouvelle activité professionnelle, lorsque mes clients m'en estiment capable.

★ ★ ★

Je viens de découvrir l'ennéagramme. J'ai beaucoup de difficultés à me cerner en me basant sur autre chose que mon boulot puisque je crois que mon identité, c'est mon boulot. Je suis tout en surface.

★ ★ ★

Je ne peux pas être déçue ou décevoir, alors je reste dans l'illusion pour ne pas voir la réalité.

★ ★ ★

Privé de la liberté d'action, j'ai appris à ne pas dire la vérité à moi-même et aux autres.

★ ★ ★

Je devais prendre le gamin ce week-end de Pâques, mais j'ai du boulot. Alors j'ai demandé à mon ex de le garder. C'est la quatrième fois depuis le début de l'année.

L'importance de l'image fait que le **3** adopte les codes sociaux nécessaires à sa réussite : comportements, attitudes, langage, vêtements. Cela peut changer en fonction des contextes : le **3** sait s'adapter à chaque circonstance et à chaque milieu. Il est fier de cette flexibilité qui lui permet d'être presque toujours à l'aise, même si les autres y voient parfois la marque d'une excessive versatilité.

Si je suis inactif, j'ai l'impression de ne plus avoir de boussole, de perdre ma personnalité et mes repères. Je me perds moi, alors je surfe sur la vague des autres.

★ ★ ★

Un bon communicateur est quelqu'un qui s'intéresse à l'autre, qui adapte son langage à l'univers de l'autre.

★ ★ ★

J'avais des amis de tous les horizons et j'étais à l'aise avec tous mais, comme je l'ai découvert ensuite, pas en raison d'une ouverture d'esprit exceptionnelle. Non, j'étais, tout simplement, un caméléon : je ne me présentais pas en tant que moi aux gens que je côtoyais, mais comme « bon, qu'attends-tu de moi ? Je vais t'observer, puis je vais être ce que je pense que tu veux que je sois ». Et voilà, le tour était joué. Je devenais – souvent, pas toujours : ça ne marchait pas à tous les coups – l'amie parfaite, indispensable, très souvent l'âme sœur (j'ai été l'âme sœur de beaucoup, beaucoup de monde ; vous ne pouvez pas imaginer…). Et puis un jour, sur je ne sais quel coup de tête, j'ai décidé, à 19 ans, d'organiser un Nouvel An dans l'appartement que j'occupais, étudiante, et d'y inviter TOUS mes amis. Ce fut une catastrophe. Pas pour lesdits amis, mais pour moi. L'horreur absolue. Impossible de jouer vingt rôles en même temps ; cette nuit-là, je me suis pris ma passion en pleine figure. Je suis donc restée en retrait et n'ai utilisé que le dénominateur commun à toutes mes amitiés : la gentillesse et la prévenance (transmises directement par mon **9** de père), ce qui faisait plutôt léger pour mes amis et amies présents. J'ai essayé de rattraper le coup en me disant que ces personnes étaient bornées, qu'il n'y avait que moi qui étais capable de gérer des relations aussi hétérogènes, mais non ; après enquête discrète, il a bien fallu me faire une raison : chacun avait passé une excellente soirée en très bonne compagnie, et tous s'étaient inquiétés de mon effacement ce soir-là.

Dans la mesure où le **3** a ses projets comme image de soi, il tire une grande fierté de tout ce qu'il fait. Sa fixation est la vanité qu'il importe de bien distinguer de l'orgueil du **2**. L'orgueil du **2** égotique est une satisfaction exagérée de sa propre personne ; il est lié à l'identité. La vanité a une dimension plus comportementale. Le vaniteux veut l'approbation des hommes, là où l'orgueilleux se complaît en lui-même. Pour obtenir cette appréciation extérieure, le vaniteux se glorifie de ce qu'il fait, plus que de ce qu'il est. Il manifeste aussi assez ouvertement ce contentement, ce qui n'est pas toujours le cas de l'orgueilleux. Le mot vanité, en dehors de cette fatuité, décrit aussi des choses vaines (même racine étymologique) et illusoires ; on parle de la vanité du monde. Par sa passion de mensonge, le **3** égotique s'investit dans des réalisations ne correspondant pas à son être véritable : ainsi, il est vaniteux à propos de choses vaines.

Je ne fais pas confiance aux gens *a priori*. Ils sont nuls, incompétents, désinvoltes, mais quand je rencontre quelqu'un d'intéressant, je me demande comment en tirer profit.

★ ★ ★

Je ne m'aime pas, alors je ne peux pas aimer. Je serai fier de moi et je m'aimerai quand je gagnerai de l'argent.

★ ★ ★

J'ai besoin de composer, d'être efficace, utile, d'avoir l'approbation et la reconnaissance.

Le mécanisme de défense du **3** est l'identification. Pour réussir ses projets, le **3** se construit un modèle du rôle idéal à tenir pour réaliser son activité. Ce modèle peut être une sorte d'idéal familial, culturel ou social, ou bien une autre personne ayant déjà abouti en ce domaine. Inconsciemment, le **3** assimile ce modèle, le copie et se comporte, au moins en partie, comme lui.

Je suis mes biens et, si je ne parle pas de mes biens, je rogne mon être.

Récapitulatif

- Compulsion : éviter à tout prix les échecs.
- Mécanisme de défense : identification.
- Passion : mensonge.
- Fixation : vanité.

Les caractéristiques **de l'essence**

La réalité est à l'opposé de ce que croit l'ego du **3**. Il croit que son identité vient de ses réalisations, alors que, bien au contraire, ses réalisations devraient être l'expression de ce qu'il est. La connexion à son essence le ramène donc à la question « qui suis-je ? » et l'oblige à chercher une réponse exacte, à identifier ses besoins et ses désirs personnels réels, indépendamment de ce que les autres souhaitent ou admirent. Il découvre alors sa vérité, et il réalise et réussit en son nom.

Même s'il est souvent très relationnel, le **3** égotique est en fait profondément seul. Très compétitif, il perçoit les autres soit comme une menace pour sa réussite, soit comme des outils au service de ses objectifs et de ses succès. Là aussi, l'essence est renversement. Le **3** se met à vivre l'espérance en les autres. L'espérance se distingue de l'espoir, parce qu'elle implique un lâcher-prise et qu'elle ne considère pas qu'il est nécessaire de faire quelque chose pour

qu'elle se concrétise. Il y a dans l'espérance une attente paisible, bien loin de la frénésie du **3** égotique. Une autre différence est que l'espoir est placé dans des faits et des objets concrets, alors que l'espérance est plus théorique et abstraite. L'espérance ne se décline pas en une série d'objectifs… L'espérance de l'essence est aussi espérance en soi : le **3** se reconnaît une valeur indépendante de ses réalisations.

Ainsi, quand il est relié à son essence, le **3** réussit réellement à faire fonctionner son centre émotionnel, à la fois vers l'intérieur et vers l'extérieur : la vérité lui amène l'authenticité émotionnelle, et l'espérance un lien aimant et respectueux aux autres.

Récapitulatif

- Vertu : vérité.
- Idée supérieure : espérance.

L'**intégration** et la **désintégration internes**

L'ego du **3** cherche à être admiré pour sa valeur et, pour atteindre ce but, devient de plus en plus compétitif, superficiel et hostile. Il est dénigré pour cela, parfois même méprisé ou haï. Ainsi, il tombe, comme tous les autres ennéatypes, dans le piège amenant à vivre ce que l'on craint le plus, mais, au lieu de changer de voie, il réagit par l'amplification des traits égotiques.

Quand les mécanismes égotiques sont trop puissants, le **3** est poussé à l'échec par l'excès des compulsion, passion et fixation. Il se sent vide. Dans un effort désespéré pour obtenir une attention positive, il trompe les autres, leur ment et cherche à les impressionner. Quand ces méthodes ne fonctionnent pas, il ressent une rage intérieure qui s'exprime par de l'hostilité, ou même de la violence. Le centre émotionnel ne fonctionne plus du tout.

Si les mécanismes égotiques sont maintenus à des valeurs moyennes, le **3** cherche à impressionner les autres par ses réalisations. Pour cela, il fait sa propre publicité, et il se surinvestit dans ses activités, au point d'y sacrifier le plus souvent sa vie personnelle intime.

Lorsqu'il se relie à son essence, le **3** développe ses qualités personnelles en se développant lui-même. Il se respecte et respecte les autres. Il cherche à les faire progresser en même temps que lui. Il est sincère à propos de ses compétences. Il devient populaire et est source d'inspiration pour ceux qui le côtoient.

Récapitulatif

- Peur de base : être sans valeur.
- Désir de base : avoir de la valeur.

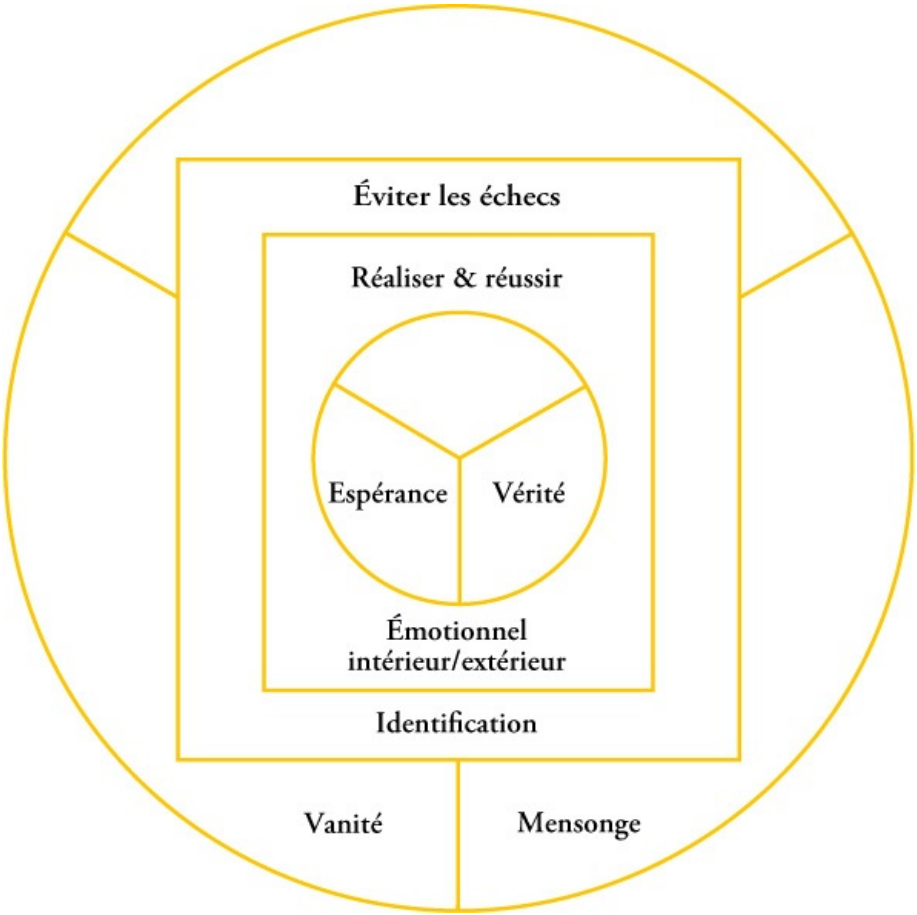


Figure 8 – Structure de l'ennéatype **3** (1/2)

Exercice 11

Explorer la présence des mécanismes du 3

Identifiez un moment de votre vie où vous avez vécu la passion du

__3__, le mensonge. Pourquoi étiez-vous dans le mensonge ? Était-ce lié ou non à la compulsion et à l'orientation du __3__, réaliser et réussir ? Viviez-vous en même temps la fixation du __3__, la vanité ?
Identifiez un moment de votre vie où vous avez vécu la fixation du __3__, la vanité. Pourquoi étiez-vous vaniteux ? Était-ce lié ou non à la compulsion et à l'orientation du __3__ ? Viviez-vous en même temps la passion du __3__, le mensonge ?

Un moment de mensonge

Durant les vacances de Noël à la montagne, j'ai eu l'angoisse de devoir accomplir physiquement quelque chose dont je ne me sentais pas capable. C'était une descente à skis très difficile. Mes amis avaient un meilleur niveau que le mien. Ils étaient contents et, moi, j'étais malade de peur. Je me suis dit : « Tu n'es pas capable de le faire, tu n'es pas à la hauteur, tu dois leur avouer, baisser les bras. » C'était insoutenable, il fallait que je trouve d'autres solutions. J'ai prétexté un malaise pour ne pas descendre avec eux, certainement un problème d'hypoglycémie. Le pire, c'est que j'ai fini par être vraiment mal. Quand nous nous sommes à nouveau tous retrouvés le midi, ils étaient très attentionnés envers moi, je tenais une place centrale. Je me suis dit qu'un bon mensonge valait mieux qu'une réalité médiocre.

Pourquoi étiez-vous dans le mensonge ?
Dans la vie, je m'oblige à avancer, il faut que je sois la meilleure et, là, je me suis sentie vraiment nulle. Je ne faisais pas le poids. J'ai pensé qu'ils allaient me démasquer et je n'ai pas pu assumer leurs regards. Je ne pouvais pas non plus assumer le mien et l'image que j'allais donner. J'ai préféré mentir, plutôt que de ternir mon image. Du reste, je me suis vraiment sentie mal, c'était peut-être aussi un mensonge à moi-même pour me sauver la face.

Était-ce lié ou non à la compulsion du __3__ d'éviter à tout prix les échecs ?
J'ai des difficultés à accepter la réalité et ses conséquences. J'ai tellement peur de l'échec. J'ai tellement peur d'accepter d'être ce que je suis, j'ai peur de rater.

Était-ce lié ou non à l'orientation du __3__, réalisation et réussite ?
Oui, manifestement je ne pouvais pas réussir, la descente était trop difficile pour mon niveau. Alors, j'ai trouvé une autre solution pour réussir à attirer l'attention sur moi.

Viviez-vous en même temps la fixation du __3__, la vanité ?
Oui, j'ai tiré vanité de ma solution de repli et d'avoir adapté la réalité. De plus, en étant au centre des discussions du midi, j'étais fière.

Un moment de vanité

Ce week-end, nous avions, mon mari et moi, un couple d'amis à la maison. Je leur ai dit que j'avais vendu mon 4×4 pour le remplacer

par une petite voiture très mode. Comme ils m'en demandaient la raison, j'ai expliqué que les gens que je fréquentais en ce moment, mes clients, voyaient les grosses voitures à Paris d'un mauvais œil, et je ne voulais pas donner une mauvaise image de moi. Ils ont très bien compris et m'ont dit qu'eux aussi étaient dans cette démarche. J'étais rassurée, je craignais leur jugement, et pourtant je sais que nous partageons beaucoup d'intérêts communs. Comme eux, j'ai une belle maison, de jolis meubles, de jolis tableaux, de jolies sculptures, un appartement à la mer et un autre à la montagne, je voyage beaucoup et j'aime les bons repas. Comme eux, je fais en sorte que cela se sache. Si je n'invite que des gens du même standing que le mien, c'est parce que ceux qui n'ont pas accès à cette richesse ne me comprendraient pas, ils me jalouseraient et seraient peut-être mal à l'aise.

Pourquoi étiez-vous dans la vanité ?
Parce que je suis contente d'avoir un statut reconnu par les autres, d'être visible. J'identifie et j'évalue les personnes avec lesquelles je vais bâtir un réseau social. Je sais que je peux en tirer profit.

*Était-ce lié ou non à la compulsion du **3** d'éviter à tout prix les échecs ?*
Je trie mes invités en fonction de leur appartenance à un certain style de vie. Je ne risque pas trop de me tromper. Généralement, nous partageons un modèle de vie assez semblable. Mes soirées sont toujours très réussies.

*Était-ce lié ou non à l'orientation du **3** de réalisation et de réussite ?*
Quand j'invite des connaissances ou des amis qui ont le même niveau de vie que moi, je sais qu'ils vont apprécier. Ils savent reconnaître les biens de valeur. Ainsi, sans le dire directement, je montre ma réussite. De plus, si j'ai cette réussite, c'est parce que je travaille beaucoup. J'ai du mal à refuser des contrats, j'accepte trop de choses. Ma tête dit : « Accepte », alors qu'au fond de moi j'ai un ressenti qui me dit : « Comment vais-je faire ? J'ai déjà beaucoup trop de boulot. » Mais c'est riche, c'est intéressant, c'est impressionnant. Bien sûr, il y a beaucoup de pression, mais à l'arrivée, c'est valorisant.

*Viviez-vous en même temps la passion du **3**, le mensonge ?*
Oui, je me mens quand je me dis : « N'invite pas des personnes ayant moins d'argent que toi, car elles pourraient être mal à l'aise, ne pas se sentir à leur place, ou te jalouser. » Si je réfléchis, elles ne sont peut-être pas intéressées. Peut-être même qu'elles sont hostiles à tant de luxe, alors je pourrais avoir l'impression d'être déplacée, et c'est moi qui serais mal à l'aise, et non elles.

Chapitre 5
L'**ennéatype 4**

Le centre préféré et l'orientation

Le **4** préfère le centre émotionnel orienté vers l'intérieur. Pour lui, la vie, ce sont les émotions, ou plutôt ses émotions. Il les estime toutes importantes à vivre, qu'elles soient confortables ou non[1]. C'est l'ennéatype qui est le plus conscient du fonctionnement permanent du centre émotionnel. Il perçoit la moindre variation de ses réactions au monde, aux autres et à lui-même. L'émotion est la réalité fondamentale. Il est en conséquence celui qui vit avec le plus d'intensité les problématiques liées au centre émotionnel. La succession rapide d'émotions parfois contradictoires donne un sens de l'identité à la fois incertain et impermanent, qui à son tour génère le besoin d'un retour sur son image, retour craint et espéré puisque avec lui se joue la définition du moi.

Résultat du fonctionnement du centre émotionnel intérieur, le **4** évalue l'existence sur des critères de « j'aime » ou « je n'aime pas », « cela me plaît » ou « cela ne me plaît pas », « j'ai envie » ou « je n'ai pas envie ». Il a une vision à la fois sensible et subjective de la vie, qui définit son orientation comme étant le sens du beau. En effet, le beau varie selon les époques, les individus et les cultures[2]. Il s'applique à toutes les composantes de l'existence : on peut trouver beau un être humain comme une théorie mathématique, ou une marmite. Il n'a aucune dimension objective : connaître toutes les caractéristiques objectives de quelque chose ne nous dit rien sur sa beauté. Il est différent du centre instinctif : un objet peut être beau et inutile, comme un être humain peut être immoral et néanmoins beau. Il l'est tout autant du centre mental : une personne n'a pas besoin d'être intelligente pour être belle. En pratique, il n'y a pas de moyen de différencier la définition du beau de celle du centre émotionnel. Le **4** a une vision esthétique de la vie.

Récapitulatif

- Centre préféré : centre émotionnel dirigé vers l'intérieur.
- Orientation : sens du beau.

Les caractéristiques de l'ego

Puisque le **4** définit ses émotions comme équivalentes à son identité, il lui est insupportable que d'autres personnes ressentent ou affirment ressentir les mêmes émotions que lui ; cela revient à lui dire qu'il n'existe pas en tant qu'individu. C'est donc une question de survie psychologique, pour le **4**, de se différencier des autres sur le plan émotionnel. Pour cela, il amplifie inconsciemment toutes ses émotions, d'autant plus que l'ego est fort. Ainsi, il vit des joies extrêmes et des tristesses abyssales. Même si ces mouvements intérieurs sont involontaires, ils sont souvent perçus comme artificiels, au grand dam du **4** qui vise l'authenticité. D'abord limité au centre préféré, cet évitement de la banalité peut être étendu à d'autres contextes de l'existence : attitude, décoration, habillement, langage, etc.

Dans la vraie vie, je veux qu'on me parle de vraies choses, auxquelles j'adhère, qui ont du sens. Il faut parler en profondeur, créer le contexte pour mieux communiquer, comme un repas aux chandelles, cela va déclencher des émotions et du sens.

★ ★ ★

J'ai envie d'avoir une relation originale et une complicité particulière avec les gens.

Quand le **4** est sous le contrôle de ses mécanismes égotiques, le thème de l'identité, qui est parfois inconscient chez le **2** ou le **3**, le hante, bien souvent dès son plus jeune âge. Le **2** et le **3** trouvent une réponse à la question du « qui suis-je ? » respectivement dans l'aide apportée aux autres et dans le succès de leurs réalisations ; cette réponse n'est jamais totalement satisfaisante pour l'ego, mais elle a le mérite d'exister. Pour l'ego du **4**, la question reste sans réponse. Il en résulte un fond de souffrance intérieure, et le **4**, même dans ses moments de grande joie, est habité par un fond de mélancolie. Il attribue souvent à ce spleen une certaine valeur esthétique.

Ma vie est un questionnement sans fin et cela me pèse. Les gens ne comprennent pas pourquoi je suis comme ça, mais ce qui est le plus important, c'est que, moi, je ne comprends pas. Tout se mélange dans ma tête, et quand j'arrive à mettre de l'ordre, le lendemain, tout s'est remélangé.

★ ★ ★

Je voudrais moins souffrir. Être moins tourné vers moi, plus vers les autres. Être moins dans le négatif et dans la comparaison, ne plus attendre que les choses tombent du ciel, savoir fonctionner seul sans avoir peur de moi-même ou du vide.

★ ★ ★

« Tu sais ce qu'a dit Hortense Calisher ? » me dit-elle à la porte. « *Une apocalypse servie dans une toute petite tasse*. Voilà ce que sont nos vies, Lew[3]. »

Le **4** se rend bien compte qu'il est le seul ennéatype à vivre cette problématique de l'identité et le *blues* qui l'accompagne. Il constate que les autres sont plus facilement heureux que lui, et il en déduit qu'il lui manque quelque chose, qu'il a une sorte de défectuosité personnelle qui l'empêche de vivre normalement. Il est persuadé que les gens le rejettent à cause de cela, il en tire une profonde mésestime de lui. Il se compare sans cesse aux autres, et en éprouve de l'amertume. Il en ressent une forte envie[4]. Cette passion du **4**, l'envie, est paradoxale et s'oppose d'une certaine manière à la compulsion : l'envie lui fait souhaiter être comme les autres, ce que refuse profondément l'évitement de la banalité[5].

Je ne suis pas stable affectivement, émotionnellement, alors j'évite de laisser sortir ce que j'ai au fond de moi, car cela peut sortir n'importe comment, et effrayer les gens et les éloigner de moi. Ce que j'ai à l'intérieur de moi me fait peur, car je ne le maîtrise pas. Quand je suis seule à la fin de la journée, cela peut se libérer en me faisant pleurer et pousser des cris de colère, de tristesse, de détresse.

★ ★ ★

J'ai peur de ne pas exister pour les autres, de ne pas être acceptée, et en même temps j'ai besoin d'être différente mais, par cette différenciation, j'ai l'impression d'être rejetée.

★ ★ ★

Quand Fabien, sur le forum de discussion, répond à quelqu'un d'autre que moi, je lis sa réponse et, en même temps, je compare la longueur de cette réponse et les mots employés aux réponses qu'il fait à mes interventions. Je trouve qu'à chaque fois, il répond mieux aux autres. Alors, le cycle quotidien se met en place : envie, jalousie, haine, et patati et patata. Et hop, je me dévalorise, je suis seule au monde, etc.

★ ★ ★

Je suis submergée en permanence par mes émotions, j'ai l'impression que je ne gère plus rien, la mélancolie est presque permanente ! Je cherche ce qui n'existe pas, je n'arrive pas à me poser et à me contenter de ce qui m'est parfois offert dans l'idée que ça risquerait de me bloquer pour trouver encore mieux. Et, à côté de ça, j'envie les gens qui ont une vie stable, et les regarder ne fait que renforcer ce sentiment de tristesse…

Pour le **4**, le monde est incompréhensible tant qu'il ne ressent pas une émotion à son propos. Il transpose donc à l'intérieur de lui-même les objets du monde extérieur et leurs qualités. Il crée ainsi fantasmes et émotions par ce mécanisme de défense d'introjection. Plus ce mécanisme est utilisé, plus se crée chez le **4** un trop-plein émotionnel. Il déplace alors ces émotions vers une activité extériorisée et mettant en œuvre son sens du beau. C'est la sublimation qui s'exerce dans une occupation artistique, ou à laquelle le **4** attribue une dimension esthétique.

En week-end chez mes parents, à table, mon père m'a dit : « Tu ne manges pas assez, ma chérie. » J'en ai conclu que je ne lui plaisais pas comme j'étais, que j'étais trop maigre, pas assez jolie. Alors je me suis repliée dans ma coquille et je suis partie dans mon imaginaire. Je vis souvent dans mon imaginaire : là il n'y a pas de souffrance ; je suis actrice, et je vois mon point de vue ; c'est plaisant, drôle, intéressant, et je m'y sens bien. Bien sûr, je ne peux pas partager mes rêveries avec les autres. Ils ne comprendraient pas pourquoi je passe autant de temps dans des fantasmes. À la fin du repas, mon père m'a dit : « Mais c'est incroyable, on te parle, tu ne réponds pas. C'est comme si tu n'étais pas là. » J'aurais aimé lui dire que c'était exactement cela, mais j'ai éludé.

★ ★ ★

« Les pires souffrances deviennent tolérables dès lors qu'on les transforme en récit. » (Karen Blixen).

Récapitulatif

- Compulsion : éviter à tout prix la banalité.
- Mécanisme de défense : introjection, sublimation.
- Passion : envie.
- Fixation : mélancolie.

Les caractéristiques **de l'essence**

Comme pour tous les ennéatypes, l'ego du **4** croit qu'accepter la réalité serait une souffrance encore plus grande, alors que ce serait un soulagement. Si, l'acceptant, il se connecte à son essence, il découvre qu'il n'a rien à faire pour atteindre ce qu'il veut le plus profondément. Il est comme tous les êtres humains un être unique sans aucun équivalent. Il n'a rien à faire pour éviter la banalité, car, étant tous différents, il est impossible d'être banal. Il touche ainsi à l'idée supérieure d'originalité.

Rassuré sur son identité, le **4** vit en harmonie avec lui-même et avec la vie. Il ne craint plus le rejet, se sent accepté des autres et connecté à eux. Il découvre le bonheur d'être, tout simplement, dans l'instant présent. Il peut être content de ce qu'il a, au lieu de s'épuiser vainement dans la quête de l'« inaccessible étoile ». Il vit alors des émotions réellement authentiques, sans avoir besoin de les exagérer. Avec cet équilibre émotionnel, il atteint sa vertu d'équanimité.

Récapitulatif

- Vertu : harmonie, contentement (équanimité).
- Idée supérieure : originalité.

L'**intégration** et la **désintégration internes**

Dans sa recherche éperdue d'identité, le **4** se tourne de plus en plus vers l'intérieur. Il analyse sans fin les différentes variations de ses émotions et s'adonne à des fantasmes et des rêveries. Cela ne fait qu'accroître son malaise et l'enfermer dans sa conviction d'être déficient.

Quand l'ego domine la personnalité, le **4** sombre dans la haine de soi. Il ne voit plus que ses défauts réels ou fantasmés. En même temps, il éprouve une certaine rage envers les autres dont il est convaincu qu'ils le repoussent. Il est persuadé d'être sans importance et déprime. Il peut se livrer à des comportements autodestructeurs (anorexie, automutilation, tentative de suicide).

À des niveaux moyens, le **4** est créatif et imaginatif, mais ces qualités sont utilisées principalement pour affirmer son individualité et sa différence. Il préfère son monde intérieur à la réalité, et cela a un impact négatif sur sa productivité. Il craint de ne pas être apprécié par les autres et peut s'isoler, ou au contraire exacerber sa singularité pour attirer leur attention.

Lorsque le **4** se connecte à son essence, il utilise la connaissance subtile qu'il a de lui pour créer un sens de soi fort. Il sait qui il est, et il sait l'exprimer simplement dans le monde. Sa créativité devient plus concrète, positive pour lui, et partagée avec les autres.

Récapitulatif

- Peur de base : être sans identité, ne pas avoir d'importance.
- Désir de base : être soi-même.

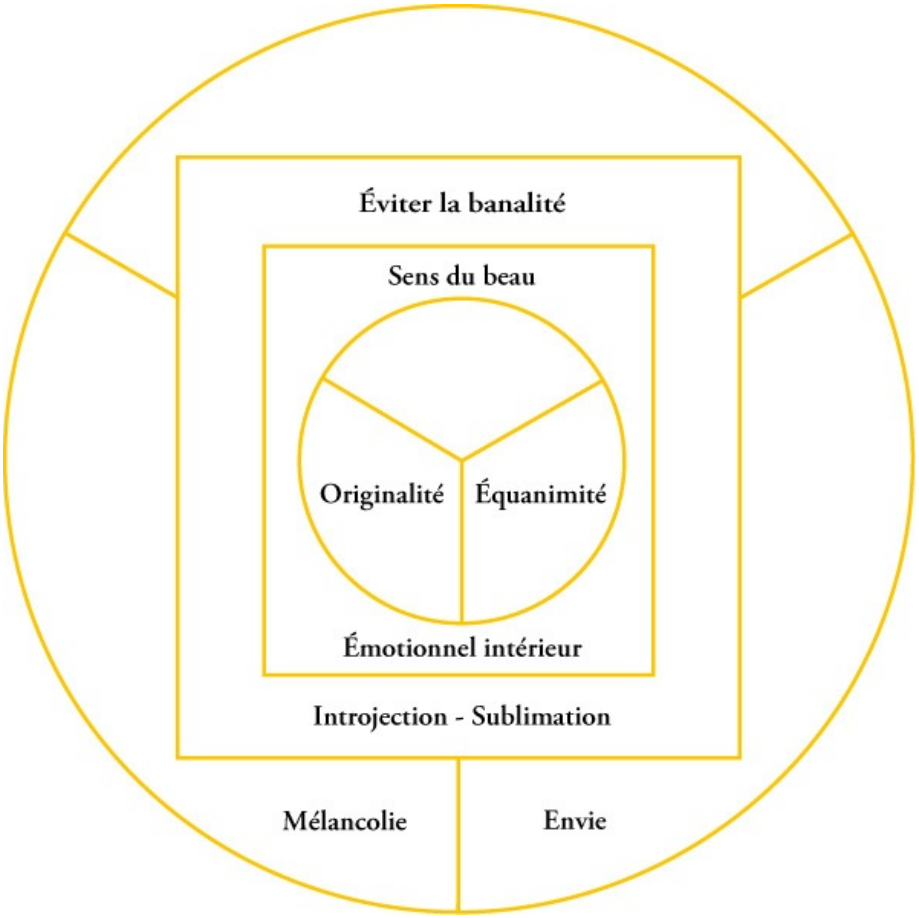


Figure 9 – Structure de l'ennéatype **4** (1/2)

Exercice 12

Explorer la présence des mécanismes du 4

*Identifiez un moment de votre vie où vous avez vécu la passion du **4**, l'envie. Pourquoi étiez-vous envieux ? Était-ce lié ou non à la compulsion et à l'orientation du **4** ? Viviez-vous en même temps la fixation du **4**, la mélancolie ?*

*Identifiez un moment de votre vie où vous avez vécu la fixation du **4**, la mélancolie. Pourquoi étiez-vous mélancolique ? Était-ce lié ou non à la compulsion et à l'orientation du **4** ? Viviez-vous en même*

*temps la passion du **4**, l'envie ?*

Un moment d'envie

Avec mon compagnon, nous avons décidé de faire vie commune dans deux mois, pour les fêtes de fin d'année. La vie commune, cela me fait peur. J'ai l'impression que je pourrais saboter notre relation. Je me dis que ce n'est pas possible que l'on m'aime à ce point, comme cela. Je ne suis pas élégante, je ne sais pas m'habiller, je suis moche. J'ai peur de ne pas avoir les ressources pour vivre à deux, au quotidien. J'évalue l'amour quand l'autre est à distance, j'ai alors un ressenti de manque. Mais quand le soleil est là, je ne le perçois plus.

Si, par mon silence, mon mutisme, j'ai provoqué le vide, je me dis : « C'est de ma faute s'il ne m'aime plus : c'est que je ne suis plus aimable. » Et, quand il me dit qu'il m'aime, je le trouve nul. Je voudrais tellement avoir une attitude équilibrée. Ne pas avoir peur du rejet. Élaborer des relations saines dans la durée et la construction.

Pourquoi êtes-vous envieuse ?
Ce qui est loin me manque, que ce soit mon compagnon dans la semaine, à 400 kilomètres de moi, que ce soit une vie harmonieuse, heureuse. Je voudrais voir ce qui est bien dans le moment présent.

*Est-ce lié ou non à la compulsion du **4** d'éviter à tout prix la banalité ?*
Je ne sais comment l'expliquer, mais quand je sens que l'on tend vers cette situation équilibrée et faite de respect que j'aimerais vivre, je me dis : « Finalement, je ne l'aime pas. » Quand je me sens en sécurité totale avec mon compagnon, je ne ressens plus de l'amour, peut-être que c'est trop banal.

*Est-ce lié ou non à l'orientation du **4**, le sens du beau ?*
Je perçois immédiatement ce qui n'est pas beau et présent. Je perçois les aspects disharmonieux de l'environnement, de l'autre, de moi. Et forcément je le dis à mon compagnon, et s'il n'en tient pas compte, je peux être irritable, réactive et impatiente. Tout est alors amplifié et je deviens hypersensible.

*Vivez-vous en même temps la fixation du **4**, la mélancolie ?*
J'ai remarqué que, dans beaucoup de situations, je me laisse emporter par un détail ; je me noie alors dans le problème, et je le laisse occuper tout le terrain. Comme ce week-end où j'ai encore mis mon compagnon à l'épreuve. Je lui ai dit de façon non explicite : « Prouve-moi que tu m'aimes » car, au fond de moi, j'ai le ressenti que je ne suis pas aimable. De fait, j'ai passé un week-end douloureux, difficile. Je cherchais la petite bête. C'est comme s'il y avait un mur séparateur entre lui et moi. Moi, cela m'immobilise, je vois l'autre dans son incompréhension, il me fixe et m'empêche de me faire comprendre. Alors, c'est comme si la vie partait, cela m'emmène dans une idée de la mort, je manque de vie, un mur

m’entoure et me coupe de l’autre.

Un moment de mélancolie

Comme j’allais mal hier, j’ai écrit à mon ami une lettre – que du reste je ne lui ai pas envoyée : « Je suis torturée de l’intérieur. J’ai mal, très mal tout le temps. J’ai mal, et cela ne veut pas sortir, ça reste à l’intérieur. Ce soir et depuis quelques jours, depuis ton départ, je ne supporte plus mon reflet dans la glace, je suis moche et sans intérêt, je me sens bête, je me rends bête… Dans mon travail, un jour ça va, et l’autre je ne sais plus rien faire. Je suis comme paralysée. J’ai une immense boule de tristesse enfermée en moi depuis trop longtemps, un poids énorme sur les épaules qui m’empêche d’avancer, me laissant inerte, les yeux dans le vide. Je peux rester longtemps assise sans bouger, sans penser. Je préfère regarder et me remplir de la vie des autres, des belles filles, la mienne n’a aucun intérêt dans ces conditions. Je n’arrive plus à avancer, un mur me bloque, il est gigantesque et m’emprisonne. Tous ces maux, c’est toi qui me les as infligés. Ils sont rentrés en moi et n’en sortent plus. Ils me pourrissent de l’intérieur, me dévorent, me font peur ! »

Pourquoi êtes-vous mélancolique ?
Parce que je manque d’amour.

*Est-ce lié ou non à la compulsion du **4** d’éviter à tout prix la banalité ?*
Je sais que je suis d’ennéatype **4**. Je crois m’être cernée malgré tout. Je veux sincèrement me sentir bien et être heureuse comme les autres filles, quoique, à force, je me le demande ! Je cherche, tout en essayant de voir les choses en face telles qu’elles sont, mais peut-être que ma compulsion m’en empêche parfois.

*Est-ce lié ou non à l’orientation du **4**, le sens du beau ?*
La détresse à l’état pur… Qu’y a-t-il de plus beau !

*Vivez-vous en même temps la passion du **4**, l’envie ?*
Je vois la vie des autres, et c’est cela qui me donne envie. Moi, je n’ai pas de rapports normaux avec les gens, car je n’en ai déjà pas avec moi-même. J’ai envie d’être différente, d’être moi, de vivre enfin ma vie, d’avoir un compagnon de vie, de réussir dans ma profession.

1. La distinction entre émotions positives et émotions négatives a été élaborée par des personnes ne préférant pas le centre émotionnel. Elle consiste à faire un tri entre les émotions, et à considérer que certaines sont inférieures aux autres et qu’il serait préférable de ne pas les vivre. Un émotionnel reconnaît la valeur de toutes les émotions et ne souhaite en exclure aucune, même s’il peut parfois chercher le soulagement procuré par des émotions dites positives.

2. Il existe quelques traits physiques que les êtres humains trouvent beaux dans toutes les cultures et à toutes les époques : visage symétrique, jambes longues, cheveux clairs, etc. Il s'agit de phénotypes exprimant un patrimoine génétique favorable. Dans ce domaine, le beau n'a pas une dimension esthétique, mais est une manifestation du corps aisément explicable par la théorie darwinienne de l'évolution.
3. SALLIS, James, *Bête à bon Dieu*, Paris, Gallimard, 2005.
4. Il importe de distinguer l'envie de la jalousie. Dans l'envie, l'autre possède quelque chose que je n'ai pas et que je désire. Dans la jalousie, c'est moi qui possède ou crois posséder quelque chose dont je crains que les autres me privent.
5. On ne retrouve une semblable opposition que chez le **1**, dont la passion de colère s'oppose à la compulsion qui veut éviter à tout prix cette émotion.

Chapitre 6
L'**ennéatype 5**

Le centre préféré et l'orientation

Le **5** préfère le centre mental. Cela induit un intérêt fort pour les idées, pour la manipulation de représentations mentales, et pour la structuration des informations. Il applique ses compétences mentales prioritairement à l'extérieur. Il essaye de comprendre son environnement et de lui donner un sens, à l'aide de théories ou de modèles qui lui permettent d'obtenir une certaine prévisibilité[1]. Les gens lui posent des problèmes par leurs comportements inattendus qui semblent défier tout calcul. Aussi, c'est rarement par rapport à eux que le **5** accumule des informations, à moins qu'il puisse trouver des théories ou des modèles (par exemple, l'ennéagramme) les décrivant de manière fine.

Pour ne pas ressentir à propos du monde extérieur la peur caractéristique du centre mental, le **5** est obligé d'étudier avec une extrême précision les sujets qui l'intéressent. Pendant la plus grande partie de l'histoire humaine, il a été possible à un **5** de satisfaire son fantasme de tout savoir sur tout : en 1377, Ibn Khaldoun pouvait écrire une œuvre encyclopédique décrivant la totalité des connaissances du XIVe siècle ; la légende dit que Pic de La Mirandole (1463-1494) se faisait fort de disserter « *de omni re scibili* » (« de toute chose connaissable »)[2]. La somme du savoir disponible aujourd'hui est telle que la connaissance universelle n'est plus possible et que, à un moment donné, un **5** a une spécialité qu'il étudie à fond ; cela ne lui interdit pas bien sûr de s'intéresser à d'autres choses ou de changer de sujet préféré au cours de son existence.

Récapitulatif

- Centre préféré : centre mental dirigé vers l'extérieur.
- Orientation : connaissance, précision.

Les caractéristiques de l'ego

Si le monde extérieur est ainsi maîtrisé par la connaissance, le monde intérieur, ou plutôt sa composante émotionnelle, est une source de difficultés pour le **5** : qu'y a-t-il de plus bizarre, de plus inexplicable et de plus déconcertant que les émotions ? « L'art est fait pour troubler, la science rassure », disait Georges Braque[3]. Pire, les émotions pourraient empêcher le **5** de faire fonctionner convenablement son centre mental en perturbant ses pensées. En s'efforçant de mettre de côté ses émotions et en focalisant tout le centre mental vers l'extérieur, le **5** crée une sensation interne de vide. Chez lui, la peur caractéristique du centre mental s'exerce à propos de sa vie intérieure, peur des émotions quand elles sont là, peur du vide quand elles n'y sont pas. Cette crainte provoque l'emballement du centre mental : il faut remplir le vide par toujours plus d'informations, et chaque trou dans les connaissances devient un gouffre intérieur qui doit être comblé ; la spécialisation du **5** devient de plus en plus étroite, pour au moins réussir à tout savoir sur le sujet étudié.

J'ai l'impression d'avoir l'esprit toujours en mouvement. J'ai des idées logiques et synthétiques et j'ai la conviction que ces idées sont réfléchies.

★ ★ ★

Plus on me presse pour obtenir des informations, et plus je résiste. Lorsqu'on me formule des demandes dans le domaine des émotions, parfois je ne comprends même pas de quoi il s'agit, la personne devant être extrêmement explicite. Généralement, je résiste ou je pars. ★ ★ ★

★ ★ ★

Je déteste la sensiblerie. Je n'aime guère, en général, les gens qui laissent leurs émotions prendre le pas sur la rationalité et, de fait, altérer leur jugement.

Ses chères connaissances, le **5** ne peut se permettre de les divulguer, car son ego est persuadé que les distribuer reviendrait à recréer le vide intérieur. Aussi le **5** les conserve jalousement et sa passion est l'avarice[4]. Plus les mécanismes égotiques deviennent intenses, plus l'avarice s'étend à d'autres domaines. Elle devient d'abord avarice de soi, le **5** n'étant plus disponible que pour ses activités mentales. Il se met à l'écart des autres et considère qu'ils lui consomment inutilement une énergie qui pourrait être consacrée à la connaissance. Cet éloignement peut être physique (il s'enferme dans un endroit tranquille) ou psychologique (il est présent physiquement, mais absent mentalement et perdu dans ses pensées). L'avarice peut même devenir avarice d'argent, celui-ci permettant d'acquérir du temps qui peut être consacré au savoir.

On ne peut pas me dire objectivement que je ne suis pas constructif. Cependant, devant l'incompétence, je peux rester silencieux, omettre d'intervenir.

★ ★ ★

Est-ce que je souffre, quand je suis seul avec mon ordinateur et mes livres ? On a toujours voulu me faire croire que oui, alors que ce n'est pas le cas. Seulement, parfois c'est douloureux de comprendre que les gens ne me comprennent pas.

★ ★ ★

Quand je rentre chez moi, je me retire dans ma tour d'ivoire. Il faut me laisser seule. Mon mari est intelligent et il a perçu que cet isolement n'était pas dirigé contre lui, ni contre les enfants, mais que j'en ai simplement besoin. Et, quand je sors de mon retranchement, je suis là et bien là.

★ ★ ★

Ma femme et mes enfants me reprochent surtout de toujours râler et de rechigner quand ils veulent faire des dépenses. Ils disent que je compte tout, jusqu'au moindre élément de la vaisselle, lorsqu'ils ne font pas attention et qu'ils cassent quelque chose.

Pour penser juste en se protégeant des bouleversements émotionnels, le **5** est un observateur du monde. Sa fixation de détachement se combine à l'avarice de soi, pour en faire quelqu'un qui s'implique peu, ou ne le fait qu'après mûre réflexion : Descartes[5], nous dit son biographe, prit la « résolution de ne se rencontrer nulle part comme acteur, mais partout comme spectateur des rôles qui se jouent sur le théâtre du monde ». Le **5** valorise l'indépendance, intellectuelle d'abord, mais aussi éventuellement dans les activités du quotidien.

Je ne demande jamais mon chemin ; je veux trouver par moi-même.

★ ★ ★

Quand j'étais adolescent, j'avais construit une cabane avec un mirador. Cela me permettait de voir les autres sans être vu.

★ ★ ★

Je m'isole pour lire ou rechercher des informations sur l'Internet. Je m'intéresse à tout ce qui pourrait me faire comprendre comment l'être humain fonctionne. Quand j'observe les gens, j'essaie de percevoir ce qu'ils sont et comment ils interagissent. Ainsi, je parfais ma connaissance de l'être humain et j'essaye moi-même de mieux fonctionner. Je n'ai pas envie d'aller vers les gens, mais simplement de les regarder.

Le mécanisme de défense du **5** est l'isolation[6]. Le **5** maintient à l'écart de ses centres mental et émotionnel toute expérience ou tout objet dont la signification est insupportable ; ainsi, il les rend inconscients, et ils ne perturbent plus son activité intellectuelle.

L'hiver dernier, j'étais persuadé d'être malade. J'avais des nausées, mais le médecin n'a pas détecté de cause organique. Quand Cécile, une collègue de travail, a quitté l'entreprise à la fin de sa période d'essai, j'ai compris qu'en fait j'étais amoureux d'elle et que je n'avais pas su interpréter mon ressenti.

★ ★ ★

J'ai découvert l'ennéagramme par une référence sur un site Internet. Cela m'a immédiatement passionné, et j'ai cherché tout ce qui était disponible sur le réseau. J'y ai passé la journée entière et une bonne partie de la nuit. Il était 2 heures du matin quand j'ai réalisé que je n'avais ni déjeuné ni dîné, et que je n'avais ressenti ni faim ni fatigue. Cela m'arrive régulièrement.

Récapitulatif

- Compulsion : éviter à tout prix le vide intérieur.
- Mécanisme de défense : isolation.
- Passion : avarice.
- Fixation : détachement.

Les caractéristiques **de l'essence**

L'essence, une fois de plus, ramène à la réalité qui est que l'information et le savoir ne sont pas des biens matériels. Si vous possédez une pomme et que vous la donnez à un ami, vous n'avez plus de pomme ! Si vous possédez une information et que vous la donnez à un ami, vous avez toujours la même information. La théorie des jeux dit que l'échange dans le monde matériel est un jeu à somme nulle (ce que l'un gagne, l'autre le perd), alors qu'il est à somme non nulle dans le monde des idées[7]. Le **5** peut alors devenir généreux de son savoir et atteindre sa vertu de désintéressement (que Don Riso appelle non-attachement).

Parallèlement, le **5** comprend que la connaissance pour la connaissance et à son usage exclusif est une quête égoïste et stérile. Le savoir prend toute sa valeur quand il est mis au service des autres et du monde, quand il est partagé et qu'il permet d'agir. Le **5** devient capable d'évaluer quand il sait qu'il a acquis suffisamment de connaissances pour passer à autre chose. L'ennéagramme dit qu'il est alors connecté à l'idée supérieure d'omniscience.

Récapitulatif

- Vertu : désintéressement.
- Idée supérieure : omniscience.

L'**intégration** et la **désintégration internes**

L'ego du **5** craint d'être débordé par les demandes des autres. Cela le pousse à se retirer de plus en plus. Bien évidemment, cette prise de distance rend les relations humaines et les émotions encore plus incompréhensibles. Le cercle vicieux de la fausse solution est alors en place pour aggraver le détachement et l'avarice.

Quand il est totalement dominé par les mécanismes de son ego, le **5** est terrifié par le sentiment du vide intérieur et se croit sans ressources. Il cherche à échapper à la réalité en construisant des théories mentales bizarres. L'avarice le pousse à ne satisfaire que ses besoins physiologiques fondamentaux, et encore… Il refuse l'aide des autres, voire même leur contact. Ce besoin de retrait peut aller jusqu'au suicide.

À des niveaux moyens, le **5** est un cérébral qui ne se sent réellement en sécurité que dans la recherche et l'organisation du savoir. Il apprécie la solitude et modère ses besoins. Il est habité par la crainte de ne pas en savoir assez. Il s'isole et limite ses contacts avec les autres à des échanges d'informations, et parfois à des discussions destinées à démolir leurs certitudes intellectuelles.

Quand les traits de l'essence l'emportent sur les mécanismes égotiques, le **5** est un être intelligent et curieux qui explore avec profondeur le monde intellectuel. Il génère de nouvelles idées. Devenu capable de fonctionner dans le monde, il partage ses connaissances et ses trouvailles, et il les applique pour le bien de tous.

Récapitulatif

- Peur de base : être sans ressources, inutile, incapable.
- Désir de base : être capable.

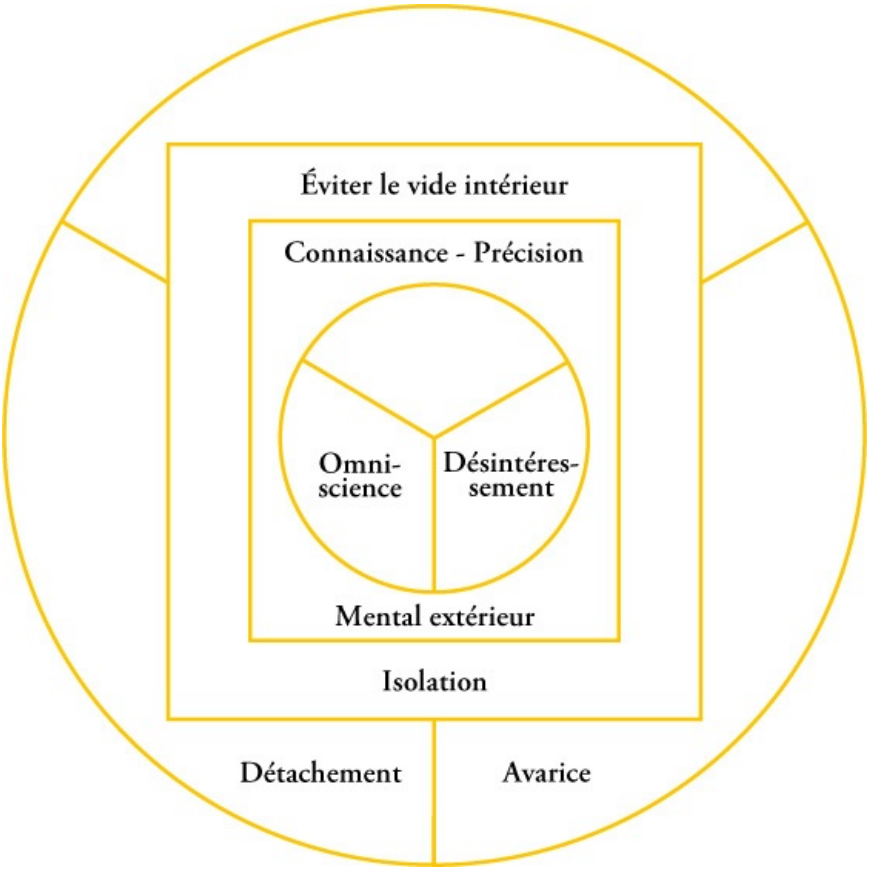


Figure 10 – Structure de l'ennéatype **5** (1/2)

Exercice 13

Explorer la présence des mécanismes du 5

*Identifiez un moment de votre vie où vous avez vécu la passion du **5**, l'avarice. Pourquoi étiez-vous avare ? Était-ce lié ou non à la compulsion et à l'orientation du **5**, la connaissance et la précision ? Viviez-vous en même temps la fixation du **5**, le détachement ?*

*Identifiez un moment de votre vie où vous avez vécu la fixation du **5**, le détachement. Pourquoi étiez-vous dans le détachement ? Était-ce lié ou non à la compulsion et à l'orientation du **5** ? Viviez-vous en même temps la passion du **5**, l'avarice ?*

Un moment d'avarice

J'étais au restaurant avec mon patron et deux collègues, par obligation professionnelle. Ils n'avaient rien d'intéressant à dire, je n'avais rien à leur dire. La communication, j'ai du mal. Que ce soit dans un cadre amical, personnel ou professionnel, une relation harmonieuse pour moi serait : je n'attends rien de vous, n'attendez rien de moi. Je me suis excusé et je suis parti avant la fin du repas, prétextant un engagement familial.

Pourquoi êtes-vous dans l'avarice ?
Avant, je mettais tout sur le compte de la timidité. Maintenant, j'ai compris que c'est ma personnalité. Je suis hermétique à la bêtise, à la futilité, au manque de logique et de raisonnement. Dans ce restaurant, je perdais mon temps, ils me prenaient mon temps. Les informations qu'ils désiraient avoir étaient dans un dossier. Ils n'avaient qu'à le lire.

*Est-ce lié ou non à la compulsion du **5** d'éviter le vide intérieur ?*
Souvent, je réponds « Je sais », mais je n'en dis pas plus. Cela a été le cas plusieurs fois durant ce dîner.

*Est-ce lié ou non à l'orientation du **5**, connaissance et précision ?*
Manifestement, ils n'avaient pas lu le dossier avant le déjeuner. On n'improvise pas une réunion pointue à table, en étant dérangé par les serveurs et d'autres éléments de l'environnement.

*Vivez-vous en même temps la fixation du **5**, le détachement ?*
J'ai fermé les écoutilles devant un patron si arrogant. J'étais détaché, puis absent, totalement impersonnel. J'ai l'impression d'être dans un autre monde. Être là, c'est difficile. Spontanément, je ne suis pas avec les autres.

Un moment de détachement

Hier soir, j'ai retrouvé une amie, et nous avons passé une soirée agréable. Dans le cadre amical ou proche, j'attends que l'autre parle. J'accepte la personne telle qu'elle est, je ne veux rien savoir sur son passé. Il est vain d'attendre que je formalise quelque chose, que je m'engage. Cela serait trop stressant pour moi. Je préfère rester à distance.

Pourquoi êtes-vous dans le détachement ?
Il y a des moments où je peux être ému, et quand je suis au contact de mes émotions, j'ai besoin d'un temps de latence. Cela ne peut pas être en direct. Il faut que je les mûrisse ; après, je m'en parle, et parfois j'écris sur elles. Les quelques rares fois où les émotions m'ont submergé, j'ai vécu une énorme confusion et j'ai pris la fuite. Je voulais passer une soirée agréable avec mon amie, pas être débordé par des émotions, donc j'étais logiquement détaché.

*Est-ce lié ou non à la compulsion du **5** d'éviter le vide intérieur ?*
Je reste discret sur moi. C'est peut-être parce que je n'ai pas

l'impression de me connaître bien.

*Est-ce lié ou non à l'orientation du **5**, connaissance et précision ?*
J'ai des difficultés à analyser mes ressentis. Alors, si je n'ai rien à dire sur moi, je me tais.

*Vivez-vous en même temps la passion du **5**, l'avarice ?*
Je parle rarement de moi, sauf parfois de manière générale, avec des tournures comme « on… » ou « la vie… ». Je parle encore plus rarement d'émotions. Par exemple, cela me mettrait en insécurité de dire « Je t'aime » ; c'est trop engageant, et je ne veux pas prendre le risque de donner trop de mon temps.

---

1. Nous vivons à une époque qui valorise particulièrement le centre mental extérieur, le **5** est donc sur l'ennéagramme la figure enviée de l'intellectuel. Nombre de personnes s'identifient au **5**, alors qu'elles appartiennent à un autre ennéatype. Tout le monde peut s'intéresser à la connaissance, sans que cela soit pour autant l'axe central de la personnalité. Comme pour tous les autres profils, il importe de vérifier la présence de tous les mécanismes égotiques de l'ennéatype et de considérer comme éliminant le **5** toute formulation telle que : « Je suis **5**, mais je n'ai jamais manifesté [mettre ici la compulsion, la passion ou la fixation propres au **5**]. »
2. « *Et quibusdam aliis* » (« et sur quelques autres »), commentait Voltaire, de manière sarcastique, mais avec peut-être un peu d'envie.
3. *Le Jour et la Nuit*, Paris, Gallimard, 1988.
4. Le **5** réussit parfois à partager son savoir, et certains sont même enseignants. Nous verrons dans les chapitres sur les sous-types, page 133, et sur la communication, page 230, comment il réussit à rendre cela compatible avec sa passion.
5. René Descartes est un **5** notoire. « Je pense donc je suis » : le cogito pourrait être la devise de tous les membres de l'ennéatype.
6. Il ne faut pas confondre l'isolation avec le besoin d'être seul que nous connaissons tous quand nous sommes très fatigués, et qui est fréquent chez tous les introvertis au sens jungien du terme. La majorité des **5** (85 %) appartiennent à cette dernière catégorie, mais, quand ils ont recours à cette mise à l'écart volontaire, c'est systématiquement pour se livrer à des activités mentales. L'isolation est aussi différente du mécanisme de défense d'isolement qui est la situation dans laquelle une personne ne dispose d'aucun repère temporel externe lui permettant d'organiser sa vie.
7. Cette idée peut paraître banale. Elle est cependant relativement récente. Pendant toute une partie de l'histoire humaine, l'information a été secrète et jalousement gardée par ceux qui la possédaient et qui y voyaient un pouvoir. Le gigantesque essor du savoir de ces derniers siècles n'a été possible que grâce au partage des connaissances. Aujourd'hui, Internet accélère encore ce phénomène d'ouverture et d'échange.

Chapitre 7
L'**ennéatype 6**

Le centre préféré et l'orientation

Le **6** préfère le centre mental et désire l'utiliser aussi bien à l'intérieur qu'à l'extérieur, cumulant ainsi les capacités des ennéatypes **5** et **7** : accumuler des informations, les structurer, bâtir des plans agréables, etc. D'ailleurs, quand le **6** va bien, il y arrive. Cependant, il est membre du triangle et donc parfois victime de sa caractéristique distinctive : la répression du centre préféré. Il y a donc des moments, dans la vie du **6,** où le centre mental cesse de fonctionner, et où le **6** ne dispose plus des capacités qui le définissent et sur lesquelles il compte pour comprendre les autres et se comprendre lui-même. Dès lors, le **6** sait qu'il y a des moments où il est totalement désarmé et dépendant de quelque chose d'extérieur à lui pour vivre convenablement. Ce « quelque chose », il ne peut pas se permettre de le perdre, sinon c'est lui qui serait perdu ; à son égard, il exerce alors son orientation de loyauté : il essaye d'être scrupuleusement fidèle aux engagements pris envers lui et d'en respecter tout aussi scrupuleusement les lois, les codes et les lignes de conduite.

Pour reconnaître l'ennéatype d'un **6,** et pour comprendre son fonctionnement, il faut identifier ce « quelque chose ». C'est là que l'observation se complique, car le **6** n'est pas toujours conscient de l'objet de sa loyauté, et il peut même y en avoir plusieurs selon les moments et les contextes. Pour la majorité des **6**, il s'agit de leur famille. Ce peut être aussi un groupe d'amis ou de personnes proches, soit se connaissant, soit même ne constituant un ensemble que dans la tête du **6**, « les miens », dit une **6** de nos amies. Il peut aussi s'agir de son entreprise, ou d'une partie de celle-ci, sa direction, une équipe, ou un groupe de collègues. Parfois, la place est occupée par une association, un parti politique, une congrégation religieuse, ou n'importe quel groupe d'êtres humains réunis autour d'un sujet quelconque de manière formelle ou non. Enfin, il peut s'agir d'une mission, d'une idée ou d'un concept. Dans le monde de l'ennéagramme, il est coutumier de résumer tout cela en disant que le **6** est relié à un « groupe » envers lequel il veut être loyal ; nous utiliserons ci-après ce terme, mais il est important de garder à l'esprit tout ce qu'il peut recouvrir sous peine d'avoir une idée trop simpliste de l'ennéatype.

Récapitulatif

- Centre préféré : centre mental dirigé vers l'intérieur et l'extérieur.
- Orientation : loyauté.

Les caractéristiques de l'ego

Le « groupe » du **6** le protège dans les moments de répression du centre mental. Il donne une structure à son existence, dont le **6** ne peut pas se passer. Le seul moyen de se garantir contre un rejet éventuel est dans sa compulsion d'évitement de la déviance. Tout « groupe » fonctionne selon des règles ou des principes, explicitement formulés ou non ; les refuser, c'est la garantie de se faire exclure : par exemple, toute entreprise a une culture et demande aux employés d'y adhérer ; c'est aussi important que les compétences professionnelles, et parfois plus. Le **6** identifie les règles de son « groupe » et les respecte soigneusement. Il veille aussi de manière sourcilleuse à ce que les autres fassent de même : il a trop besoin du « groupe » pour permettre que d'autres risquent de le faire éclater. Par rapport à son « groupe », le **6** est conformiste, mais, selon sa nature, il peut s'agir d'un conformisme social ou de son contraire.

En stage, je n'ose pas dire quelque chose qui pourrait passer pour une hérésie par rapport à ce que disent les formateurs. Au pire, je garde ça pour moi ; au mieux, je leur demande avec prudence leur opinion pendant la pause.

★ ★ ★

J'évite ce qui n'est « pas bien » vis-à-vis des autres, ce qui pourrait me faire sanctionner ou au moins me faire mal voir, ce qui n'est pas dans les normes.

★ ★ ★

Je respecte la règle par peur de la sanction ou par peur de l'image que je pourrais donner aux autres ou avoir de moi.

★ ★ ★

Je fais ce que je dois faire. Moi, je suis les règles, alors les autres doivent également le faire.

Le centre mental tout entier est marqué par la problématique de la peur. Pour y échapper, il cherche à créer de la prévisibilité. Ainsi, le **5**, qui utilise son mental vers l'extérieur, a peur principalement de son vécu intérieur ; à l'inverse, le **7** utilise le mental vers l'intérieur et craint donc le monde extérieur. Comme il arrive au **6** de voir son centre mental paralysé aussi bien à l'intérieur qu'à l'extérieur, il a peur à la fois de son monde intérieur et de ce qui peut se passer à l'extérieur de lui. La peur est la passion de l'ennéatype **6**. Comme pour toutes les autres passions, elle est non définie. Le **6** n'a pas

particulièrement peur des émotions, des serpents ou des armes à feu. Il a peur, un point c'est tout. Le fait que l'objet de ses peurs ne soit pas identifié accroît son anxiété. Il cherche alors à imaginer toutes les conséquences négatives possibles d'un projet, tous les dangers potentiels d'une situation. Quand des dangers réels sont précisés, le **6** a bien souvent les ressources pour les gérer ; paradoxalement, il a alors moins peur – tandis que la situation est inverse pour les autres personnes. La peur s'exerce particulièrement vis-à-vis des figures d'autorité. Le **6** surestime leur pouvoir réel et en est inquiet.

C'est difficile de prendre la parole, de me persuader que je serai bien accueilli, d'avoir confiance et d'y aller.

★ ★ ★

Lorsque j'ai été admis en prépa, j'ai commencé à m'inquiéter et à douter de mes capacités. J'étais complètement terrorisé et anxieux, je me sentais nul et sans valeur, et mon mental semblait être paralysé. J'ai passé des vacances horribles, à penser sans cesse que je n'étais plus capable de réussir mes études. À la rentrée, au bout d'un mois, j'avais tissé des liens avec des étudiants sympas, et on peut dire que mes deux années se sont bien passées.

★ ★ ★

Je n'ai pas peur, mais je suis un angoissé. Je suis anxieux à propos de la santé de mes enfants, de ma femme, de l'évolution catastrophique du monde, de ne pas savoir intervenir quand il faut que je prenne la parole dans une réunion, et j'angoisse encore pour tellement d'autres choses.

★ ★ ★

« J'ai tout le temps peur, Lew. Chaque jour de ma vie, chaque heure, chaque minute. Quoi que je fasse, travail, famille, quelque part, c'est juste une autre façon d'éloigner la peur. Quand j'étais petite, je me demandais pourquoi j'étais si différente, pourquoi les autres n'avaient pas peur. […] Certains sont [comme moi]. Ça se voit dans leurs yeux, à la manière qu'ils ont de ne pouvoir supporter d'être seuls ou silencieux, à travers toutes leurs habitudes et appétits qu'ils vous jurent être leurs passions. Je me rappelle comment, il y a des années, la première fois qu'on a vécu ensemble, tu m'as dit que tu ne faisais pas confiance à quelqu'un qui n'avait pas le sens de l'humour. Je crois que je ressens la même chose au sujet des gens dont les peurs ne se voient pas[1]. »

De l'extérieur, le basculement du centre préféré du **6** est parfaitement prévisible : il a lieu dès que le **6** craint de dévier, ou d'être sur le point de le faire, ou bien quand la peur devient trop intense. Mais le **6**, lui, ne sait pas quand cela va se produire. En conséquence, il utilise son mental, puisque c'est son centre préféré, mais il doute. C'est sa fixation. Il doute de lui-même : « Est-ce bien cela ? Ai-je bien compris et bien raisonné ? Ai-je les compétences voulues ? Suis-je en train de dévier ? Etc. » Il doute aussi des autres : « Sont-ils loyaux ? Sont-ils sincères ? Quels sont leurs objectifs réels ? Etc. » La vie intérieure du **6** est pleine d'interrogations, chacune pouvant en générer d'autres et être source de peur.

Dans une communication, il faut que chacun soit à égalité. Sinon, si l'autre se la pète, je bloque et je me demande : « Est-ce que je peux ? Et si… » Je manque de confiance, je doute.

★ ★ ★

J'ai une capacité énorme à déceler ce qui ne va pas. Je trouve inconcevable que les gens passent à côté d'erreurs. Je doute souvent de la qualité du travail des autres. Cependant, je leur fais confiance, mais…

★ ★ ★

Je devine comment est l'autre, ce qu'il y a de caché derrière.

★ ★ ★

Je remets en question ce que l'on croit acquis de façon permanente.

Depuis les travaux d'Henri Laborit (1914-1995), on sait que, « confronté à une épreuve, l'homme ne dispose que de trois choix : 1) combattre ; 2) ne rien faire ; 3) fuir[2] ». Face à leur peur, certains **6** choisissent les deux dernières possibilités et vivent pleinement leur passion et leur fixation ; l'ennéagramme les appelle les **6** phobiques. D'autres choisissent la contre-attaque, ils ne sont pas conscients de leur peur et de leurs doutes, ce sont les **6** dits contrephobiques. L'immense majorité des **6** alternent des moments phobiques et des moments contrephobiques, selon les circonstances ou les contextes de leur vie. Pour une personne donnée, la phobie ou la contrephobie n'est le plus souvent qu'une tendance majoritaire – l'autre aspect étant toujours plus ou moins présent, même si certains **6** à dominante contrephobique n'aiment guère l'admettre[3].

J'accepte l'autorité, la contrainte, si elle est raisonnable, si elle débat, si elle est conforme à mes valeurs les plus importantes. Sinon je la remets en cause, car elle est alors trop difficile à subir.

Le mécanisme de défense du **6** est la projection : le **6** attribue inconsciemment à autrui des pensées, des émotions, des désirs, des projets, des théories, des croyances, des jugements, des opinions qui lui appartiennent en propre. Le **6** est persuadé de la réalité objective de ce qu'il prête aux autres. La projection permet de ne pas exprimer quelque chose de personnel qui pourrait être considéré comme déviant par son « groupe ». Cela lui permet de tester sans risque ses idées et de les exprimer, les adapter ou les abandonner selon la réaction obtenue.

Il ne faut pas laisser tomber ses proches quand ils souffrent d'être seuls.

★ ★ ★

Mon père a toujours peur que cela n'aille pas ; il est pessimiste et voit le côté négatif des choses. Cela serait utile qu'il suive une thérapie ; il verrait plus clair en lui. J'aimerais tellement qu'il change dans ses attitudes et qu'il devienne tolérant. Je viens de faire un bilan de compétences. Il en ressort que je devrais être plus souple, plus ouverte, plus tolérante, moins têtue. Je suis sceptique sur cette analyse.

Récapitulatif

- Compulsion : éviter à tout prix la déviance.
- Mécanisme de défense : projection.
- Passion : peur.
- Fixation : doute, suspicion.

Les caractéristiques **de l'essence**

Le monde n'est bien évidemment pas exempt de dangers, mais l'ego du **6** lui fait amplifier les dangers réels et en percevoir d'imaginaires. Une fois de plus, l'attention à l'essence ramène à la réalité. La peur disparaît[4] et est remplacée par la vertu de courage. Ce point est parfois difficile à admettre par certains **6** ou même par d'autres ennéatypes, sans doute parce que les passions des types du triangle sont universelles. Nombre de gens ont tendance à croire que le courage est une maîtrise face à la peur. Or, la peur est la passion du type **6**, ce que vit le centre émotionnel de l'ego, alors que le courage est la vertu du type **6**, ce que vit le centre émotionnel supérieur de l'essence. Tant qu'il y a peur, il y a passion et donc ego. Ce point est parfois plus facile à comprendre chez d'autres types. Par exemple, il est facile d'admettre que pour un **1**, la patience ne consiste pas à ressentir de la colère, puis à la réprimer et à se comporter patiemment. La vraie patience est immédiate, sans être précédée par la colère. De même, le vrai courage consiste à vivre les situations de la vie en étant profondément dans le présent et avec une égalité d'âme qui ne laisse pas de place à la peur. Il est fort différent de la témérité du **6** contrephobique qui peut braver inutilement des dangers en niant sa peur, et dans le but de se prouver qu'elle n'existe pas.

Dans l'essence, la répression du mental n'existe plus, et le **6** vit l'idée supérieure de confiance. Il a confiance en lui : il connaît, accepte et utilise ses ressources. Il voue une confiance réaliste aux autres.

Récapitulatif

- Vertu : courage.
- Idée supérieure : confiance.

L'**intégration** et la **désintégration internes**

L'ego du **6** a peur d'être abandonné ou rejeté par son « groupe ». En conséquence, il est attentif au moindre signe que cela puisse arriver. Cette suspicion le met en insécurité et aggrave sa peur de se retrouver seul face aux dangers du monde, et la boucle de renforcement des mécanismes égotiques est en place.

Quand c'est l'ego qui contrôle entièrement sa personnalité, le **6** est persuadé que tout ce qu'il fait et tout ce que les autres font met en danger sa sécurité. Il est entouré d'ennemis et de menaces imaginaires. Il blâme les autres de sa situation, voire les menace. En même temps, il attend du secours. Il se blâme aussi lui-même et peut être autopunitif. Les tentatives de suicide peuvent à la fois être la punition suprême et un appel à l'aide.

À des niveaux moyens, le **6** cherche de l'aide et de l'assurance auprès de son « groupe », tout en voulant une certaine indépendance. Il est anxieux, craignant d'être rejeté et trahi ou de ne pas pouvoir tenir ses engagements. Il est réactif au monde plutôt qu'actif.

Connecté à son essence, le **6** devient son propre guide. Il est responsable et solide. S'il s'implique dans des « groupes », c'est pour un bénéfice mutuel réel ; il leur apporte son attention aux détails, sa capacité à imaginer tous les futurs possibles, et son sens de l'engagement. Se sentant en sécurité, il est serein.

Récapitulatif

- Peur de base : être sans soutien, être incapable de survivre par soi-même.
- Désir de base : être en sécurité.

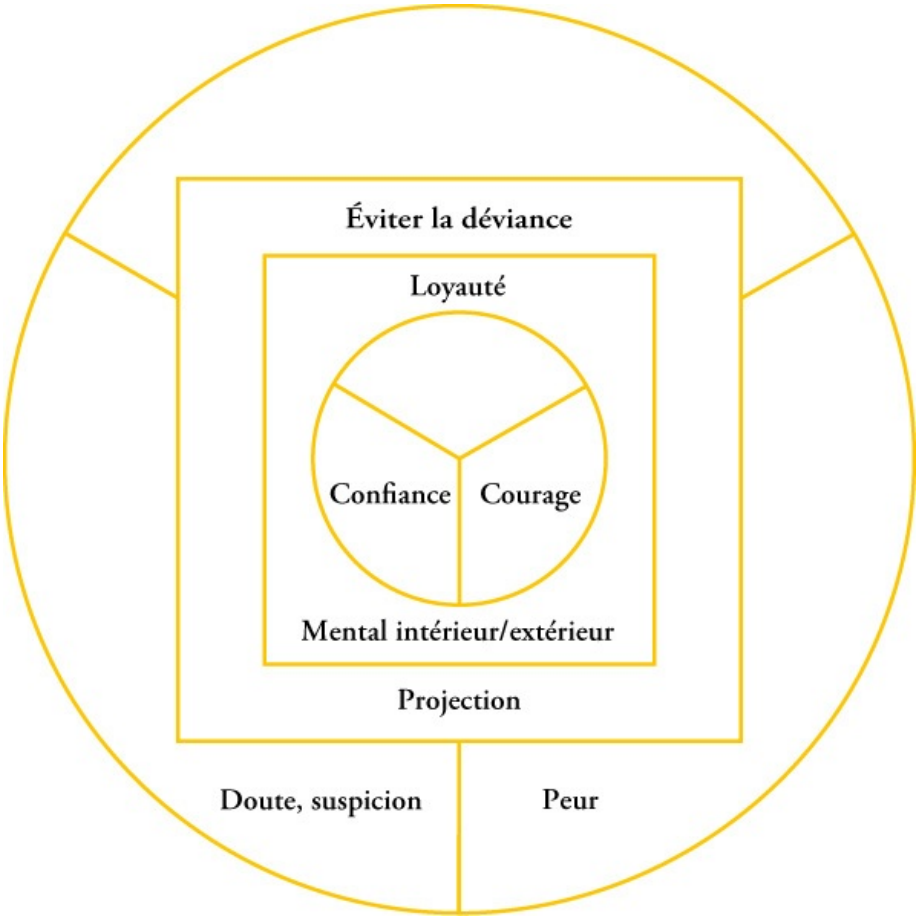


Figure 11 – Structure de l'ennéatype **6** (1/2)

Exercice 14

Explorer la présence des mécanismes du 6

*Identifiez un moment de votre vie où vous avez vécu la passion du **6**, la peur. Pourquoi aviez-vous peur ? Était-ce lié ou non à la compulsion et à l'orientation du **6**, la loyauté ? Viviez-vous en même temps la fixation du **6**, le doute et la suspicion ?*

*Identifiez un moment de votre vie où vous avez vécu la fixation du **6**, le doute et la suspicion. Pourquoi étiez-vous dans le doute et la suspicion ? Était-ce lié ou non à la compulsion et à l'orientation du*

***6** ? Viviez-vous en même temps la passion du **6**, la peur ?*

Un moment de peur

Je suis avec ma copine depuis un an, et j'ai peur de la perdre. Ce matin à l'université, en amphi, je lui ai envoyé un texto. Il est resté sans réponse. Alors, je me suis encore fait un film où j'ai pensé à mon passé et à celui de ma copine. Elle a vécu une enfance douloureuse et elle pense qu'elle ne peut pas être heureuse. J'ai peur de ne pas être assez bien pour l'aider, j'ai peur que cela se termine mal. J'ai eu de la peine à me concentrer sur le cours. La peur me paralyse et m'empêche de faire, de raisonner.

Pourquoi êtes-vous dans la peur ?
Si je la perds, je perds mes repères. J'ai peur de ne pas être assez fort pour affronter cela.

*Est-ce lié ou non à la compulsion du **6** d'éviter la déviance ?*
Malgré mes études – qui du reste se passent bien –, Lisa est la personne la plus importante dans ma vie. Je pense presque tout le temps à elle et au bonheur qu'on aura un jour ensemble. Pour moi, un couple, c'est deux personnes qui s'aiment, se soutiennent et s'entraident, attentionnées l'une envers l'autre, qui évoluent et construisent dans la confiance. Je veux qu'avec Lisa nous vivions un couple qui respecte cela.

*Est-ce lié ou non à l'orientation du **6**, la loyauté ?*
Je suis attaché à ma copine et très loyal. Bien sûr, je suis fidèle. Je veux la soutenir et l'aider à dépasser son manque de confiance en elle. Je veux être quelqu'un de bien, quelqu'un en qui Lisa peut avoir confiance.

*Vivez-vous en même temps la fixation du **6**, le doute et la suspicion ?*
Je me suis demandé pourquoi elle ne répondait pas. Forcément, je me pose des questions. Je repense à des attitudes, des moments où je crois l'avoir trouvée distante. Je n'ai pas dû être à la hauteur de ce qu'elle attendait de moi. Je lui ai dit que, samedi prochain, mes copains de football voulaient que je passe la journée avec eux. Elle ne les aime pas, elle n'aime pas le football. Mais, je suis au club depuis des années, et si je n'y vais pas samedi, c'est comme si je les lâchais. Que vont-ils penser ? Que je ne viens pas parce que ma copine ne veut pas ? J'ai peur du ridicule, d'être mal vu, à mes yeux et aux yeux des autres.

Un moment de doute et de suspicion

L'année dernière lors d'un stage, j'ai rencontré Pierre, un gars sympathique. J'apprécie son amitié et la simplicité de notre relation. Mais la semaine dernière, dans un courriel en réponse à une information qu'il désirait et que je lui ai communiquée, j'ai eu l'impression que cette amitié pourrait être remise en cause et cela m'a chagriné. Je devine comment est l'autre, ce qu'il y a de caché

derrière. Je l'ai trouvé fuyant. La dernière fois que nous nous sommes vus, il ne m'a pas salué comme à son habitude. J'aimerais conserver son amitié. Aussi, je lui ai tout de suite proposé de dîner ensemble la semaine suivante. Il m'a répondu par l'affirmative, et j'étais soulagé, car j'avais besoin d'être rassuré – mais je me demande bien ce qui se passe quand même.

Pourquoi êtes-vous dans le doute et la suspicion ?
J'ai besoin de convivialité, sinon je me braque. La convivialité me rassure. Son message m'a paru moins amical que les autres fois, et puis il m'a demandé si j'étais sûr de moi au sujet de l'information que je lui avais donnée. J'ai relu mon message, car j'ai douté de ce que j'avais pu écrire. Mais non, c'était précis et fiable. Il faut que je balise un maximum pour être sûr de ce que je transmets. Moi, je suis « réglo » et j'ai du mal à accepter qu'on mette ma parole en doute.

*Est-ce lié ou non à la compulsion du **6** d'éviter la déviance ?*
Malgré sa réponse qui m'a paru curieuse, j'ai été tenace. Je suis capable de passer au-delà de mon anxiété pour conserver une amitié. Il y a des gens en qui j'ai confiance et d'autres non, mais en lui, oui. Et c'est pour cela que je lui ai demandé de dîner avec moi.

*Est-ce lié ou non à l'orientation de loyauté du **6** ?*
J'observe ce qui ne va pas. J'aime m'engager auprès de mes amis et je persévère dans mes amitiés. Je pense que tout être humain gagne à mettre en cohérence ce qu'il dit et ce qu'il fait. Mes amis peuvent compter sur moi, et je le leur démontre.

*Vivez-vous en même temps la passion du **6**, la peur ?*
Oui, quand la pensée que je pouvais perdre son amitié m'a traversé, j'ai eu peur. Mon mental s'est emballé, puis cette pensée m'a paralysé. Je me suis dit qu'il faudrait que je m'empêche d'y penser. J'étais agité, anxieux, et j'angoissais à propos de sa réponse. Cela devenait complètement irrationnel.

1. SALLIS, James, *op. cit.*
2. *Éloge de la fuite*, Paris, Robert Laffont, 1999.
3. En réalité, ce phénomène existe chez tous les ennéatypes, mais il est plus intense et plus visible chez les **6**, et c'est pourquoi nous le mentionnons ici. Le phénomène général est décrit dans la section « Les fausses pistes de la connaissance de soi et des autres », page 338.
4. Face à des situations objectivement dangereuses, le **6** connecté à son essence peut avoir peur. Cette peur, qui correspond à un danger réel, est acceptée, mais n'est ni prolongée, ni amplifiée, ni étendue à d'autres circonstances, ni projetée. Elle n'est pas l'objet principal de l'attention. Dans ce cas, la peur ressentie est différente de la passion de l'ennéatype ; elle est une émotion normale, un signal positif informant de la réalité de l'environnement.

Chapitre 8
L'**ennéatype 7**

Le centre préféré et l'orientation

L'ennéatype **7** préfère le centre mental, ce qui implique un goût pour la connaissance et les informations, et une capacité à manipuler les idées, les structurer et les rapprocher. Le centre mental est utilisé en priorité vers l'intérieur, c'est-à-dire que le **7** s'en sert pour prendre des décisions et bâtir des plans avant tout pour lui-même. Bien évidemment, il cherche à faire fonctionner son mental le mieux possible, donc à prendre les décisions optimales et à concevoir les meilleurs projets possible. Cela va même plus loin. En étant en permanence projeté dans le futur, le centre mental génère la peur, mais il cherche aussi à la supprimer en créant une structure qui rend le monde prévisible. Là où le **5** est orienté vers l'extérieur et éradique la peur du monde intérieur par la connaissance, le **7** supprime la peur du monde extérieur par l'enchaînement des idées. Ainsi, le **7** se construit une vie intérieure plaisante sur laquelle il concentre son attention, et son orientation est la joie.

Cela a deux conséquences. D'abord, le **7** est convaincu qu'il devrait pouvoir gérer de cette manière l'ensemble de l'existence. Tous les problèmes doivent pouvoir être résolus par un processus mental approprié. Mieux, si on réussit à penser convenablement, les problèmes n'existent pas. La plupart de ce que les autres appellent des problèmes ne sont pour lui que des illusions que les gens créent par une incapacité à voir le monde de la bonne façon. Ensuite, le **7** se persuade qu'un jour ou l'autre tout le monde se convertira à sa manière positive d'approcher la vie : comment se pourrait-il que les gens refusent la légèreté, la joie et le bonheur ? Ce jour-là, ce sera l'allégresse partagée, un vrai paradis sur terre. Le **7** est optimiste pour lui-même d'abord, et pour les autres ensuite.

Récapitulatif

- Centre préféré : centre mental dirigé vers l'intérieur.
- Orientation : joie, optimisme.

Les caractéristiques de l'ego

L'ego du **7** craint tout ce qui pourrait remettre en cause son orientation : il passe de « voir le bon côté des choses » à « ne voir que le bon côté des choses » ! Toute souffrance est insupportable, et le **7** entre dans un mécanisme de fuite dès qu'il en détecte une, réelle ou potentielle. De même, il lui est difficile d'accepter la souffrance des autres. Si ceux-ci lui sont indifférents, sa réaction est là aussi la fuite. S'il les apprécie ou les aime, il essaye de leur proposer des solutions rapides leur permettant d'échapper à leurs problèmes ; il tient alors à ce qu'ils utilisent les idées qu'il a eues pour eux. S'il a l'impression que les gens se complaisent dans leur souffrance – et il a souvent cette impression[1] –, il peut être agressif devant ce qu'il considère comme déraisonnable et même absurde.

Je suis capable de me mettre la pression. Mes responsabilités, mes souffrances, mes contraintes intérieures, je peux supporter, mais je ne supporte pas les contraintes extérieures. Dans ce cas, mon instinct premier est de fuir.

★ ★ ★

Je ne veux pas que ce qui n'a pas de poids pèse. C'est fondamental : il ne s'agit pas du refus du poids, il s'agit de ne pas le créer.

★ ★ ★

Pour moi, lucidité veut dire bien souvent désenchantement. J'éprouve un besoin viscéral de revenir à une sorte d'émerveillement qui est le fondement de toutes mes croyances. Si je perds cela, j'ai l'impression de mourir.

Pour être certain d'éviter la souffrance, le **7** a une solution simple : trouver des sources de plaisir et en abuser. Sa passion est l'intempérance (ou la gloutonnerie). Qu'une chose soit agréable, et il lui en faut davantage, plus souvent et en plus grande quantité. Comme son nom l'indique, la passion du **7** s'exerce volontiers dans le domaine de la nourriture ou de la boisson : c'est le plus souvent un bon vivant[2]. Cependant, elle ne se limite pas à ce domaine, et tous les plaisirs sont bons à accumuler, notamment celui consistant à générer sans cesse de nouveaux projets et de nouvelles idées…

J’aime la nouveauté. J’aime jouer, j’aime le jeu avec les mots, j’aime l’improvisation, rebondir, j’aime la compétition des mots, toujours plus de jeux de mots.

★ ★ ★

J’ai un incroyable appétit qui surprend autour de moi, car en plus je ne suis pas gros. Toujours, j’ingurgite. Toujours vite. À tel point que je me brûle fréquemment la langue par impatience. Pire, je me suis rendu compte que j’avale systématiquement sans mâcher ma fourchetée, pleinement chargée, cela va sans dire. Je prépare déjà la deuxième fournée, alors que la première vient tout juste d’être livrée. Comme si l’estomac hurlait, le temps pressait, le besoin de se remplir gémissait.

★ ★ ★

Je sais tout de suite ce qu’il me plaît de faire, et ce que je n’aime pas faire. Dans le premier cas, je peux y passer cinq heures, dans le second cinq minutes sans trop me soucier du temps qu’il faut réellement y consacrer. Il y aura bien quelqu’un qui le fera à ma place.

★ ★ ★

J’ai des envies énormes, des appétits insatiables. Mes boulimies ont été intellectuelles, relationnelles. J’ai lu autant de livres que j’étais capable d’avaler, avec la chance d’avoir la mémoire suffisamment grande pour ne pas faire d’indigestion.

Malgré cela, on ne sait jamais, la souffrance pourrait pointer le bout de son vilain nez. Le **7** tient à pouvoir réagir immédiatement si cela se produisait. Il a toujours un plan de secours prêt à mettre en œuvre pour s’échapper, si la situation présente devenait pénible pour lui. Et en ce domaine aussi, la gloutonnerie s’exerce : un plan de secours, c’est bien, mais plusieurs, c’est mieux. En ayant toujours ces solutions de rechange toutes prêtes, et en refusant de s’engager à 100 %, le **7** a l’impression d’être libre[3], et c’est un point fondamental pour lui. Cela rend parfois sa prise de décision difficile, lorsqu’il craint de perdre une issue ou un plaisir potentiel. De plus, le **7** a tendance à préférer la conception des plans à leur réalisation : c’est dans la mise en œuvre concrète que surgissent les imprévus et les mauvaises surprises que le **7** s’efforce d’éviter ; chaque fois qu’il le peut, il opte pour la conception de projets, chose qui lui est facile et agréable, et délaisse ou délègue leur réalisation. La fixation du **7** est la planification[4].

Quand je ne suis pas obligé de travailler, je ne fais rien. Du coup, c'est très difficile de me mettre au boulot, je préfère jouer de la guitare, du tambour, jouer sur l'ordinateur, écouter de la musique, réfléchir. Je devrais travailler au moins deux heures par jour pour préparer mon bac, mais au bout d'une demi-heure, je suis bloqué. Je pourrais avoir d'excellentes notes en classe, mais je suis en dessous de mes capacités, parce que je n'ai pas envie de bosser : c'est trop de souffrance.

★ ★ ★

Je viens de rencontrer quelqu'un de vraiment bien, avec qui j'aimerais vivre une belle histoire d'amour. Mais j'ai peur aussi de vivre cette relation qui pourrait me rendre dépendante, me faire perdre ma liberté, et aussi me faire souffrir. Il y a quelques années, je me suis fait plaquer par un homme avec qui j'avais partagé deux ans de ma vie. J'ai eu beaucoup de mal à m'en remettre ; avant, je réalisais tous mes rêves, mais, là, j'ai dû me retrancher dans ma bulle pour survivre. Aujourd'hui, je ne veux plus être seule, je ne veux plus souffrir de ma solitude, je voudrais vivre avec plaisir, pleinement, cette nouvelle relation qui me remplit d'espoir. Pourtant, je n'arrive pas à me décider.

★ ★ ★

Je crois sincèrement que je peux me sortir de mes difficultés dans n'importe quelle circonstance, rapidement et les doigts dans le nez. Je m'estime chanceux. J'ai toujours une porte de sortie.

★ ★ ★

Tous les ans, au printemps, je réponds à plein de petites annonces, même si je n'ai pas l'intention de quitter mon entreprise. C'est vraiment fun le jeu de la séduction avec les recruteurs, d'autant que, moi, je n'ai là-dedans aucun challenge. Cela me permet de savoir combien je vaux sur le marché. Comme cela, si on me refuse une augmentation au boulot, ou si on m'enquiquine trop, salut la compagnie ! Et puis, on ne sait jamais, une superbe occasion pourrait se présenter.

Le mécanisme de défense du **7** est la rationalisation. Par ce moyen, le **7** justifie *a posteriori* tout acte, toute parole, toute attitude qui le gêne. Il utilise son mental pour prouver que ce qu'il a fait ou dit est approprié, et qu'il n'y a pas de problème. Plutôt content de lui, ou au moins le manifestant, le **7** ne supporte pas d'avoir tort. Toute difficulté est donc niée, mais si ce n'est pas possible, la faute est rejetée sur les autres, perçus comme décidément incapables de vivre sans s'inventer des drames inutiles.

Quand je me trompe, ce n'est pas grave, parce qu'en définitive, il ne s'est rien passé de catastrophique – et, même si c'est catastrophique, ça finira bien par s'arranger. Et puis d'abord, pouvais-je raisonnablement y arriver ? M'a-t-on donné tous les renseignements ? Est-ce que la méthode était la bonne ?

Récapitulatif

- Compulsion : éviter à tout prix la souffrance.
- Mécanisme de défense : rationalisation.
- Passion : intempérance (gloutonnerie).
- Fixation : planification.

Les caractéristiques **de l'essence**

La réalité est bien sûr que la souffrance est inévitable et que, s'il est légitime de chercher à la minimiser, il ne l'est pas de la nier. Le **7** découvre que l'optimisme n'est pas une attitude béate et niaise consistant à se répéter en se bouchant les yeux que « tout va bien dans le meilleur des mondes possibles », mais qu'il consiste à se réjouir de ce qui est bien et qui existe, et à contribuer, autant que faire se peut, à améliorer le reste[5]. Dès lors, la souffrance n'est plus une source de peur qui doit être combattue par une débauche de plaisirs. Le **7** accède à la vertu de tempérance : il continue à savoir profiter sereinement des plaisirs de l'existence, mais dans une juste mesure, et non pas comme une attitude défensive.

Parallèlement, le **7** apprend à discipliner son mental. Il reste un des ennéatypes les plus créatifs de l'ennéagramme, mais il apprend que les idées, ou au moins certaines d'entre elles, sont faites pour être concrétisées. Il devient capable de se concentrer sur un projet, plutôt que d'aller de manière désordonnée d'un plan à un autre. Faisant cela, il se connecte à l'idée supérieure de travail.

Récapitulatif

- Vertu : tempérance.
- Idée supérieure : travail (concentration).

L'**intégration** et la **désintégration internes**

L'ego du **7** a peur d'être privé. En conséquence, il cherche désespérément des sensations agréables qui devraient, croit-il, le rendre heureux. Mais, comme il vit dans le futur, il ne sait pas réellement profiter du présent, et le cycle du « toujours plus » peut ainsi démarrer.

S'il est la proie de ses mécanismes égotiques, le **7** est impulsif dans

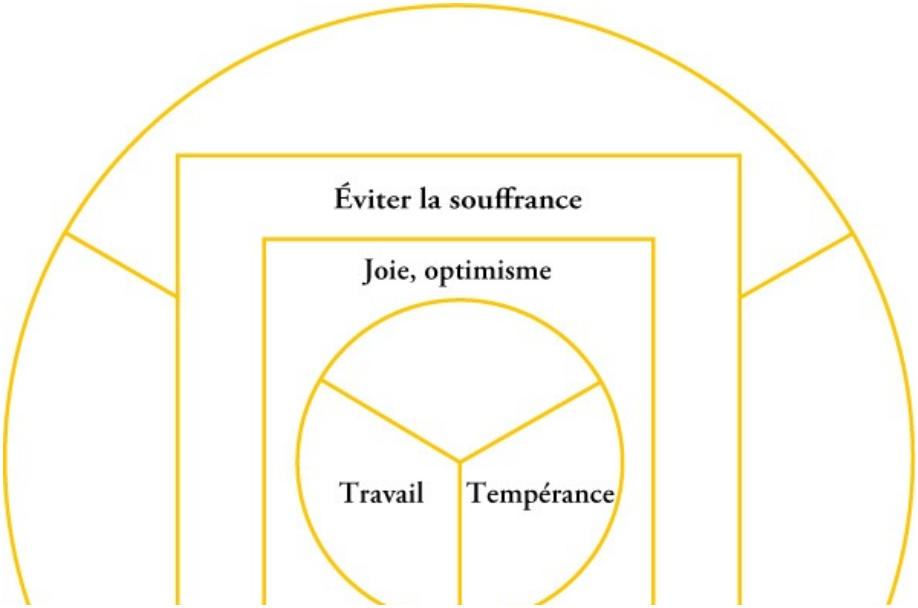
sa recherche de plaisirs. Pourtant ceux-ci ne lui apportent pas de joie véritable. Alternent alors des moments d'enthousiasme un peu hystériques et des périodes de dépression intense où il se sent coincé. Irresponsable vis-à-vis de lui-même et des autres, il se met en danger physiquement ou socialement.

À des niveaux moyens, le **7** est un hédoniste impatient d'une jouissance immédiate. Il est en mouvement perpétuel dans sa recherche du plaisir, s'éparpillant sur mille plans excitants. Il est exigeant envers les autres, considérés comme des obstacles à son bonheur.

La connexion à l'essence est aussi celle à la vie. Le **7** s'engage avec enthousiasme dans des réalisations qu'il assume avec responsabilité et satisfaction. Il est joyeux du simple fait d'exister et ne cherche plus la satisfaction dans de vaines stimulations.

Récapitulatif

- Peur de base : être privé, souffrir.
- Désir de base : être heureux.



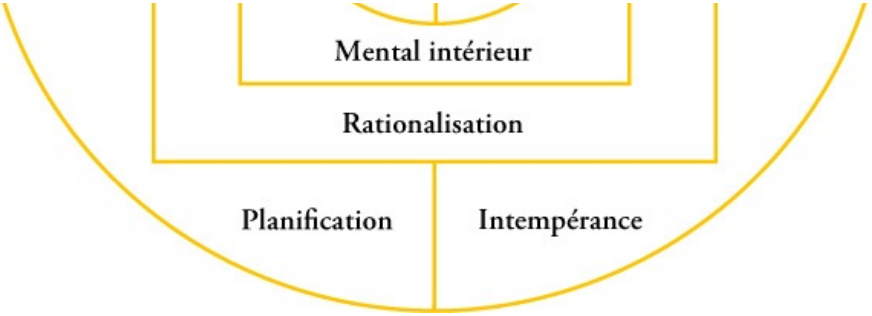


Figure 12 – Structure de l'ennéatype **7** (1/2)

Exercice 15

Explorer la présence des mécanismes du 7

*Identifiez un moment de votre vie où vous avez vécu la passion du **7**, l'intempérance. Pourquoi étiez-vous intempérant ? Était-ce lié ou non à la compulsion et à l'orientation du **7**, joie et optimisme ? Viviez-vous en même temps la fixation du **7**, la planification ?*
*Identifiez un moment de votre vie où vous avez vécu la fixation du **7**, la planification. Pourquoi aviez-vous recours à la planification ? Était-ce lié ou non à la compulsion et à l'orientation du **7** ? Viviez-vous en même temps la passion du **7**, l'intempérance ?*

Un moment d'intempérance

Dans mon entreprise, je suis le responsable des achats de mon secteur d'activité. L'autre jour, un fournisseur m'a invité à déjeuner dans un bon restaurant proche de mon travail. C'est une adresse que je connaissais et que j'appréciais, j'étais donc plutôt content. Ce triste gugusse a commencé à essayer de me parler de travail dès l'apéritif. J'étais furieux : un bon repas, c'est un moment sacré, et une conversation plaisante et variée doit l'agrémenter. Lui, j'avais l'impression qu'il essayait de m'acheter et de me manipuler. Pour gérer le stress, j'ai un peu trop mangé et un peu trop bu.

Pourquoi êtes-vous dans l'intempérance ?
Je ne supporte pas l'ennui, je ne supporte pas qu'on me gâche un plaisir, je ne supporte pas qu'on essaye de m'embobiner. Quand cela arrive, je cherche quelque chose qui pourrait compenser et rendre le moment plus agréable. Quand c'est à table, la réaction est systématique. J'aime la nourriture, et j'aime les bons vins. Quand je me retrouve avec un imbécile de ce type, je me retourne vers ce qui est là et qui pourrait être agréable.

*Est-ce lié ou non à la compulsion du **7** d'éviter la souffrance ?*

C’est clair. J’aime mon travail, mais il n’est pas toute ma vie, loin de là. J’ai des milliers de choses qui me passionnent. Après une matinée de dur travail, j’ai besoin d’une pause, de me divertir, de me changer les idées ; c’est cela qui me permet de recommencer l’après-midi. Alors, oui, j’étais en souffrance. Une souffrance inutile et facilement évitable, et ça, je ne le supporte pas.

Est-ce lié ou non à l’orientation du **7***, joie et optimisme ?*
Le moment n’était pas vraiment joyeux, mais le fait de me concentrer sur le repas réintroduisait du plaisir. En plus, je rebondissais sur chaque phrase qu’il disait pour parler d’autre chose, de poésie, de cinéma, de voyage. J’observais son ahurissement et son inquiétude mesquine à propos de son contrat, et je dois dire que je m’en réjouissais de manière un peu sadique.

Vivez-vous en même temps la fixation du **7***, la planification ?*
Ah oui ! Pendant le repas, une partie de moi réfléchissait à la meilleure manière de me débarrasser de ce type, et à quels autres fournisseurs je pourrais m’adresser dans le futur. Il y a de la concurrence qui serait heureuse de prendre le marché, et il y a certainement une négociation à entamer qui, en plus, sera profitable à mon entreprise et à ma carrière.

Un moment de planification

Jusqu’à la semaine dernière et depuis trois mois, je sortais avec une fille, Pauline, que j’adore. Elle est belle, gracieuse et intelligente. Nous sommes dans la même classe. Elle a l’impression qu’on se voit trop souvent, que je suis toujours avec elle, et elle m’a dit qu’elle voulait réfléchir à notre relation et prendre un peu de distance. Bien sûr, cela m’a fait très mal, je ne m’y attendais pas. J’avais déjà remarqué deux autres filles, Élodie et Laura ; elles sont moins belles que Pauline, mais je leur avais quand même montré de l’intérêt depuis longtemps. J’ai invité Élodie à prendre un verre. Elle est très sympa, et cela s’est très bien passé.

Pourquoi êtes-vous dans la planification ?
Je n’aime pas rester tout seul. J’aime partager mes idées, parler et vivre des sensations intenses et des émotions agréables. Je ne peux pas envisager de ne pas avoir de petite amie. Alors, je pense qu’inconsciemment je me disais que si ça ne marchait pas avec Pauline, il faudrait que je trouve vite quelqu’un d’autre. Pourtant, j’aime vraiment Pauline et je suis dans la peine quand je pense à elle. Je pense qu’elle pourrait me revenir après réflexion, et j’en serais heureux.

Est-ce lié ou non à la compulsion du **7** *d’éviter la souffrance ?*
Oui, j’avais vécu un enfer quand ma précédente copine était partie. Je ne pouvais pas imaginer revivre cela.

Est-ce lié ou non à l’orientation du **7** *de joie et d’optimisme ?*
Oui, j’aime Pauline, mais, au fond de moi, je suis persuadé que je pourrais aussi vivre des moments extraordinaires avec Élodie. Et en

même temps, je crois que Pauline me reviendra. Je crois que j'ai de la chance dans la vie.

Vivez-vous en même temps la passion du **7***, l'intempérance ?*
Je suis glouton d'idées, d'affection, de tout. Je voudrais pouvoir tout avoir en même temps, l'amour de Pauline, la douceur d'Élodie, l'amitié de Laura. Je crois que je n'en ai jamais assez.

1. « Si un homme parle de ses malheurs, il y a quelque chose en eux qui ne lui est pas désagréable ; car où il n'y a que de la misère pure, ce n'est jamais un recours d'y faire mention », confia un jour l'écrivain Samuel Johnson (1709-1784) à son biographe James Boswell (*Vie de Samuel Johnson*, 1791).
2. Il y a toutefois quelques exceptions, quand des problèmes de santé ou une éducation particulière lui ont fait associer les plaisirs de la chère et la souffrance.
3. Le désir de liberté du **7** est un automatisme égotique et n'a rien à voir avec la recherche de liberté qui est l'objectif de l'ennéagramme. Le premier est refus de toute contrainte, là où la seconde est capacité à déterminer les contraintes que l'on accepte et celles que l'on refuse, en fonction de la réalité et de ce qui est positif pour soi et les autres.
4. Le mot « planification » prête à confusion, mais nous avons choisi de l'utiliser, car il est celui couramment employé dans la communauté de l'ennéagramme. Planification peut laisser croire que le **7** a un talent naturel pour l'organisation. Ce n'est pas le cas : l'organisation nécessite un souci du détail qu'il n'a généralement pas, et il la perçoit bien souvent comme une contrainte brimant sa capacité à inventer et à improviser. Le terme « échappatoires » décrirait mieux la fixation du **7**.
5. Philosophiquement, cette forme d'optimisme est appelée le méliorisme, qu'Alain définissait comme un optimisme de la volonté (*Propos sur le bonheur*, Paris, Gallimard, 1928).

Chapitre 9
L'ennéatype 8

Le centre préféré et l'orientation

Le centre instinctif, le préféré de l'ennéatype **8**, croit en la puissance de l'action pour résoudre les problèmes de l'existence. Comme l'énergie du **8** est dirigée vers l'extérieur, c'est là qu'il cherche à assurer sa survie physique et psychologique. Cela implique que le **8** considère son environnement comme dangereux. L'ennéatype **6** vit quelque chose de similaire, et il importe de bien distinguer la conception et les solutions de ces deux profils. Pour le **6**, le danger est dans le futur ; il provient de scénarios que se fait son centre mental. Le **6** en ressent de la peur, consciemment ou non, et il compte sur le centre mental, c'est-à-dire sur des informations et des plans, pour échapper à la concrétisation des risques. Au moins dans ses moments phobiques, le **6** estime plus approprié une attitude retenue et discrète : « Pour vivre heureux, vivons caché ! » Même si beaucoup de **8** ont de réelles capacités de planification stratégique, le centre instinctif fait que le **8**, lui, perçoit prioritairement les dangers de la situation présente. Il lui est donc indispensable de réagir immédiatement, et il s'appuie aussi sur son centre préféré. Il agit et croit, au contraire du **6,** à la dissuasion apportée par le pouvoir et le contrôle.

Dans ce monde menaçant, le **8** ne peut pas simplement manifester sa force instinctive. Il lui faut aussi le faire plus que les autres, car les plus faibles risquent d'être éliminés. Le **8** se doit alors d'affronter les situations difficiles avec toute l'énergie de son centre préféré. Son orientation est la puissance et le courage.

Récapitulatif

- Centre préféré : centre instinctif dirigé vers l'extérieur.
- Orientation : puissance, courage.

Les caractéristiques de l'ego

L'ego du **8** surestime le nombre et l'ampleur des dangers existants. Il a l'impression que la moindre faille va avoir un impact

catastrophique sur sa sécurité. Il traque toute manifestation de faiblesse en lui, et tout signal qui pourrait lui indiquer que les autres le croient faible. La moindre faille dans son système de contrôle déclenche en lui la colère qui est la problématique centrale de l'instinctif. Celui-ci étant dirigé vers l'extérieur, ce qui se passe à l'intérieur lui est souvent difficile à saisir. Fréquemment, il associe les émotions douces à une forme de fragilité difficile à admettre : il trouve qu'exprimer son amour ou sa tendresse autrement que par des actes est laborieux. Il est solitaire, pas forcément physiquement et socialement, mais psychologiquement : dépendre des autres serait une faiblesse, et il valorise l'indépendance.

Dans des moments où il y a de l'affect, je peux me montrer froid, brutal, sanglant.

★ ★ ★

Je ne peux pas me sentir impuissante, je dois maîtriser la situation.

★ ★ ★

J'ai dit à mon fils : « Quand tu marches sur le pied de quelqu'un, si tu t'excuses, tu es vulnérable. Il ne faut pas s'excuser. »

★ ★ ★

À aucun moment, je ne fais rien. C'est important que les gens soient réactifs.

★ ★ ★

Je me dis : « Ne laisse personne prendre les rênes de ta vie à ta place. »

Cette compulsion d'évitement de la faiblesse lui fait aussi repérer celle des autres. Il y a alors deux cas possibles. Si les personnes faibles l'indiffèrent, ou, pire, sont ses ennemies, le **8** les méprise et peut être extrêmement agressif à leur égard. Si par contre il les aime, il met toute sa force à les protéger[1].

Quand la personne est hésitante, qu'elle n'est pas claire, je me dis : « Toi, tu me dis n'importe quoi, tu me racontes des conneries, je vais te dégommer. »

★ ★ ★

J'étais dans la cuisine. Je vois un insecte dans l'évier. J'ai fait couler de l'eau pour m'en débarrasser. Quelques instants après avoir disparu, il est remonté à travers la bonde. J'ai refait couler de l'eau en quantité. Il a réapparu aussitôt. J'ai recommencé plusieurs fois. L'animal s'est bien battu. J'ai dit : « Toi, mon vieux, tu t'es bien battu. Tu as gagné le droit de survivre. » Je l'ai délicatement sorti de l'évier et l'ai posé sur le balcon pour lui rendre sa liberté.

★ ★ ★

Mes amies très proches disent de moi que je suis assez franche et directe, et que mon souci de la sincérité, pour moi-même et pour elles, leur est parfois très dur à vivre. Si je constate qu'une de mes amies ne va pas bien et que j'ai analysé la situation, je n'y vais pas par quatre chemins. Je lui dis directement, parfois crûment, ce que je pense de sa situation. Je refuse l'hypocrisie ; au moins je les aide à voir plus clair, à trouver la force de dire les choses sincèrement, à passer à l'acte et être plus fortes.

Le centre instinctif est celui qui commande l'expression de notre

énergie physique. Le **8** a tendance à déverser trop de cette énergie dans tout ce qu'il entreprend. Les tâches les plus ardues sont à sa mesure, et bien souvent elles ne suffisent même pas à occuper entièrement un **8**. S'il est systématiquement immodéré[2], c'est dans le domaine des relations aux autres que cette passion d'excès a le plus de portée. Quand un **8** est en colère contre quelqu'un parce qu'il pense avoir été trahi, sa brutalité est excessive et laisse un cuisant souvenir à son interlocuteur ; *a contrario*, s'il veut protéger quelqu'un, il va être tout aussi excessif dans sa générosité. Le **8** est quelqu'un qui se remarque, qui ne s'oublie pas, et sur qui on a généralement une opinion tranchée. Cela arrange le **8**, le centre instinctif préférant les situations claires et binaires qui facilitent l'action rapide.

Lorsqu'une règle ne m'arrange pas, je peux passer des heures à lire les textes de loi pour trouver l'échappatoire. L'an dernier, j'avais demandé l'installation de la connexion à haut débit avec un opérateur, et ils ont été tellement incompétents que j'ai résilié avant même l'installation de la ligne. Le jeu consistait évidemment à ne rien payer. Eh bien, j'ai passé trois heures dans leurs conditions générales de vente pour trouver l'échappatoire, et j'ai pondu un courrier brillantissime avec tous les termes juridiques adéquats. Je peux être remarquablement procédurière à propos de tout.

★ ★ ★

Tout à l'heure, j'ai prévu d'aller m'acheter un nouveau bagage cabine ; eh bien, je suis allée lire la réglementation des deux compagnies avec lesquelles je vole habituellement, et j'ai noté les mesures exactes des bagages autorisés. Je vais donc me rendre dans un magasin, armée d'un mètre pour choisir ma nouvelle valise (et le vendeur qui va essayer de me vendre une valise qui ne sera pas aux normes va se faire déglinguer la tête). Moralité, demain, je vais débouler comme d'habitude avec une copie de la réglementation aérienne : c'est le dernier rempart contre le connard qui aura décidé de m'emmerder au contrôle ; dans ces cas-là, je sors la copie de la réglementation et je la lui balance dans la tronche en lui demandant s'il sait lire ! Bref, je dépense toute cette énergie pour suivre le règlement à la lettre et éviter de me retrouver dans la situation de perte de contrôle que j'ai déjà vécue, et donc éviter de me mettre en colère !

Si une personne fait du mal à un **8**, celui-ci est contraint par son ego à une réaction forte et rapide. Il est déjà insupportable d'avoir été mis en position de faiblesse, il le serait encore plus de se faire posséder une deuxième fois. Le coupable doit donc être puni. Si cela peut être fait immédiatement, c'est tant mieux ; sinon, le **8** attend aussi longtemps que nécessaire et, dès que l'occasion se présente, il exerce sa fixation de vengeance. Il rétablit ainsi son image de personne forte, il châtie son offenseur en se voyant comme un justicier, et il donne ainsi un exemple à tous ceux qui seraient tentés de l'imiter.

Si quelqu'un me fait un coup pendable, je me dis : « Je vais me le faire. S'il l'ouvre, il est mort. »

★ ★ ★

J'avais 4 ans. Ma mère me demande si je veux aller chez Didier pour son anniversaire. Je lui réponds non. Comme elle m'y traîne de force, j'ai écrit sur les murs et la tapisserie chez la mère de Didier.

★ ★ ★

Il y a trois ans, j'ai acheté un appartement sur plan à un connard de constructeur, et ce dossier me pourrit la vie depuis. J'ai un appartement plein de malfaçons, et le constructeur a disparu dans la nature. Depuis le début, je fais une grave fixation de vengeance sur lui. J'explore toutes les pistes pour lui nuire et savourer ma vengeance. À chaque phase, j'avais toujours un plan de secours en cas d'échec : harcèlement téléphonique, mails d'insultes, attaque *via* son frère qui travaille avec mon mari, pression financière, procès *via* la copropriété. La prochaine étape, c'est lettre au conseil régional pour qu'il soit interdit de construction, et diffamation (enfin dire la vérité !) sur Internet… Et si ça ne marche pas, je trouverai un autre plan !

Le mécanisme de défense du **8** tourne autour du mot *non*. Le **8** adore ce terme, dont il croit qu'il offre une protection contre l'abus ou la manipulation. Le **8** peut nier un de ses désirs, ou bien quelque chose qu'il a dit ou fait : c'est la dénégation. Il peut aussi nier tel ou tel aspect de la réalité extérieure qui le gêne : c'est le déni.

Comme j'ai raison, tu as tort.

★ ★ ★

Comme je ne voulais pas reconnaître verbalement ma fatigue, j'ai dit à mon mari qu'il ne respectait pas sa famille. Or je sais très bien qu'il a des difficultés au travail, qu'il se fait du souci pour notre avenir, et qu'il assure un maximum.

★ ★ ★

Pendant nos vacances de Noël, après une journée en bateau arrosée au ti-punch, plus deux apéritifs, je me suis magistralement étalée au restaurant devant la salle entière. Face aux gens qui se précipitaient pour me relever – car j'étais sonnée, j'ai eu un bleu de 15 centimètres de diamètre pendant deux mois –, je disais : « Tout va bien, c'est bon. Je n'ai pas mal ! » Mais ce qui m'a vraiment fait hurler de rire *a posteriori*, c'est que mon mari m'a avoué récemment qu'au moment même de ma chute, j'avais tourné la tête à la vitesse de l'éclair vers lui et j'avais dit : « Je ne suis pas tombée. » Mon mari n'avait pas osé me le raconter, de peur que je me mette en colère.

Récapitulatif

- Compulsion : éviter à tout prix la faiblesse.
- Mécanisme de défense : déni, dénégation.
- Passion : excès.
- Fixation : vengeance.

Les caractéristiques **de l'essence**

Quand le **8** est en lien avec son essence, il cesse d'être en guerre contre le monde. Il est proche de lui et des autres, et peut agir pour des causes véritables avec une réelle innocence[3]. Il met dans ses actions la juste dose d'énergie nécessaire, évitant ainsi de commettre les dégâts habituels liés à l'excès. Il atteint la vertu de simplicité.

Le **8** accepte alors sa faiblesse et celle des autres. Magnanime, il comprend qu'un être humain peut commettre des erreurs et avoir des fêlures, et il sait pardonner. Systématiquement, il mesure les conséquences de sa présence et de ses actions sur les autres, et il fait tout pour minimiser ou supprimer celles qui sont négatives. Il touche à l'idée supérieure d'altérité.

Récapitulatif

- Vertu : simplicité.
- Idée supérieure : altérité.

L'**intégration** et la **désintégration internes**

L'ego du **8** craint de se retrouver soumis aux autres et, pour éviter cela, il essaye de les contrôler. Bien évidemment, cela provoque un choc en retour qui confirme la crainte du **8,** et le relance vers plus de domination. Le cercle vicieux de l'ego peut alors s'activer.

Emporté par les mécanismes égotiques, le **8** estime que l'offensive est la meilleure défense. Il voit des ennemis partout, des trahisons dans chaque attitude ou parole qu'il ne contrôle pas. Il attaque alors systématiquement, violemment et même cruellement. Il tyrannise et terrorise son entourage, et son inquiétude se réalise : il se fait une multitude d'ennemis, qu'il est prêt à tout pour détruire.

Aux niveaux moyens, le **8** est un entrepreneur concret et réaliste. Il ne respecte pas les frontières des autres. Il veut que son autorité soit respectée et, dans ce but, il affiche sa force et sa puissance. S'il a l'impression de perdre le contrôle, les menaces contre le mutin sont vite suivies de représailles.

Pleinement connecté à son essence, le **8** est un leader humain et courageux. Il prend soin des autres et réussit à leur faire donner le meilleur d'eux-mêmes, parce qu'ils se sentent en sécurité et protégés. Confiant dans ses ressources, il baisse la garde et sait se montrer doux et compatissant. Il atteint ainsi la force véritable et se

sent en sécurité.

Récapitulatif

- Peur de base : être blessé, être contrôlé par les autres.
- Désir de base : se protéger soi-même.

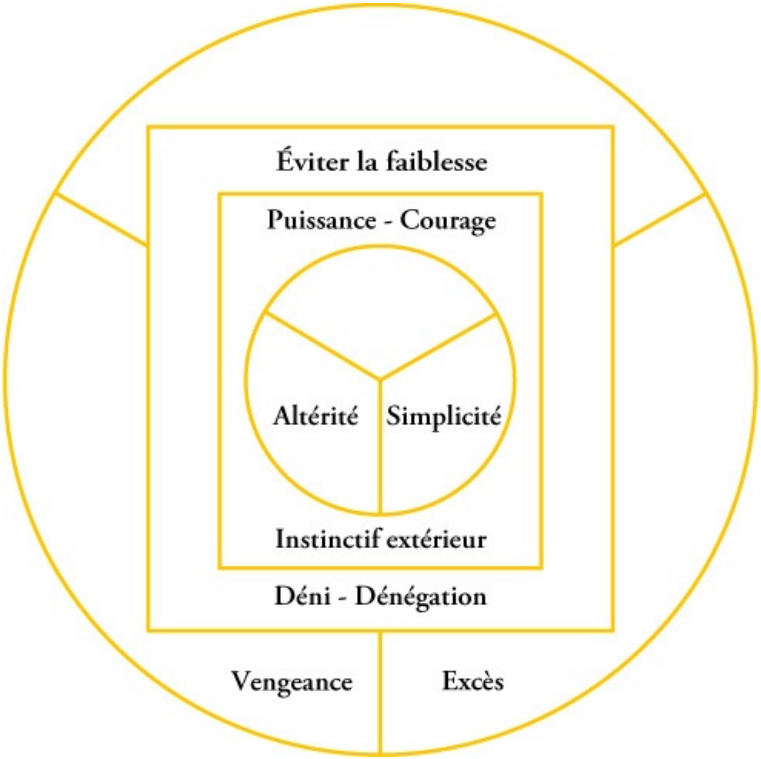


Figure 13 – Structure de l'ennéatype **8** (1/2)

Exercice 16

Explorer la présence des mécanismes du 8

*Identifiez un moment de votre vie où vous avez vécu la passion du **8**, l'excès. Pourquoi étiez-vous excessif ? Était-ce lié ou non à la compulsion et à l'orientation du **8**, la puissance et le courage ? Viviez-vous en même temps la fixation du **8**, la vengeance ?*
Identifiez un moment de votre vie où vous avez vécu la fixation du

***8**, la vengeance. Pourquoi étiez-vous dans la vengeance ? Était-ce lié ou non à la compulsion et à l'orientation du **8** ? Viviez-vous en même temps la passion du **8**, l'excès ?*

Un moment d'excès

J'ai repris le travail depuis six mois, après une période de congé parental. En ce moment, tout m'irrite, notamment mon mari. Depuis quinze jours, il rentre tard et tient à 23 heures à me parler de son boulot. Moi, je suis fatiguée, et quand il me réveille, j'ai envie de le tuer. À part mon travail, où je dirige une équipe et suis active au minimum dix heures par jour, je m'occupe de notre fille, de notre appartement, du nouvel appartement à aménager, de l'administratif, et j'ai aussi mes occupations personnelles. J'étais très en colère contre mon mari. Je lui ai dit qu'il ne respectait pas le rythme de la famille, qu'il préférait son boulot à sa famille, puis d'autres phrases assez blessantes.

Pourquoi êtes-vous dans l'excès ?
D'abord je suis dans l'excès par mon hyperactivité. Ensuite, dans ma colère, j'ai tapé deux fois dans le mur cette semaine ; cela m'a permis d'extérioriser la violence que j'avais en moi sans l'exercer sur mon mari ou sur ma fille, comme c'est déjà arrivé. Je crois que ma colère, même si elle est excessive, canalise ma violence. D'ailleurs, quand je suis fatiguée, c'est ce qui me donne mon énergie.

*Est-ce lié ou non à la compulsion du **8** d'éviter la faiblesse ?*
J'étais fatiguée, donc à sa merci. Je ne voulais pas qu'il prenne le contrôle. Si on se dispute, jamais l'autre ne me contrôle. Ainsi, je marque mon territoire.

*Est-ce lié ou non à l'orientation du **8**, puissance et courage ?*
Je veux démontrer que je suis la plus forte. Il n'est pas question que je me soumette. En même temps, pour assurer comme je le fais, il faut de l'énergie et de la puissance.

*Vivez-vous en même temps la fixation du **8**, la vengeance ?*
J'ai pris plaisir à lui dire des choses qui ne se disent pas. Je suis très bien après avoir piqué une colère. Et puis, il n'a qu'à rentrer à l'heure, cela lui évitera d'entendre des horreurs sur son compte. Sinon, il assume.

Un moment de vengeance

Cette semaine, mon mari est en vacances. Il récupère des jours, sinon il les perdra. Comme je n'ai plus de jours de congé, je travaille, et lui s'occupe à la maison, il refait la peinture et s'ennuie tout seul. Quand je rentre, il est là, présent, tout de suite disponible pour moi, il me demande comment je vais, ce qui me ferait plaisir… Il est très gentil, mais moi, j'ai l'impression d'étouffer. Dans des moments comme ceux-là, il m'agace, je le déteste, je le hais, je voudrais taper, griffer. Jeudi soir, comme j'avais vraiment besoin de

respirer, je lui ai dit en parlant fort que je passerai mon samedi soir avec deux copines, et qu'il n'avait qu'à regarder le foot avec des amis. J'ai vu que cela lui a fait de la peine. Il avait certainement prévu autre chose ; je m'en étais doutée, mais bon, il n'avait qu'à ne pas être aussi collant. Et puis, je tiens à garder mon indépendance, ne pas être contrôlée sans cesse. Je passerai une superbe soirée avec mes copines à boire, manger et plaisanter. Il faut bien se détendre un peu.

Pourquoi êtes-vous dans la vengeance ?
Parce que mon mari ne me laisse plus d'espace pour souffler. Partout où je vais, il y est. Il aurait dû me laisser plus de tranquillité, comprendre que je désirais lire seule par exemple, et ne plus l'avoir sur le dos constamment. Et comme il est si gentil, je n'ai pas su le lui dire avec diplomatie. C'est sorti comme ça : « Samedi soir, je ne serai pas là. C'est ma soirée copines. » Voilà, c'était ma petite vengeance pour m'avoir chauffé les oreilles.

*Est-ce lié ou non à la compulsion du **8** d'éviter la faiblesse ?*
Oui, j'avais comme un conflit intérieur. D'une part, il a passé son temps à me faire plaisir en rafraîchissant l'appartement et prévenant mes envies ; et de l'autre, moi, quand j'arrive, je ne suis même pas disponible pour lui, car j'ai besoin de respirer après le boulot. D'un côté je culpabilise, de l'autre j'étouffe. Et comme je ne supporte pas cet état, j'explose.

*Est-ce lié ou non à l'orientation du **8** de puissance et de courage ?*
J'ai fait exprès de parler fort. Quand je parle fort, on m'entend, et alors je me sens forte. Je sais que je vais gagner, je suis convaincante, j'ai raison, c'est moi la plus forte.

*Vivez-vous en même temps la passion du **8**, l'excès ?*
Bien sûr. J'ai été excessive dans mes propos, dans mes émotions, dans ma façon de parler fort, dans l'impression de me sentir étouffée, alors qu'il ne faisait que manifester son amour. Je sais que c'est démesuré, mais je ne sais pas faire autrement.

---

1. Cela aboutit parfois à des situations apparemment paradoxales. Beaucoup de **8** sont anormalement durs avec ceux qu'ils aiment, et notamment leurs enfants. Quand on est persuadé que seuls les plus forts survivent, on tient à ce qu'il en soit ainsi de ses proches. Cela peut conduire le **8** à tout faire pour leur forger le caractère.
2. Dans les versions anciennes de l'ennéagramme, la luxure était donnée comme passion pour le **8**. Si effectivement la plupart des **8** sont excessifs sur le plan sexuel (physique, fantasmé et/ou sublimé), leur trop-plein d'énergie se manifeste dans bien d'autres domaines.
3. Cet état de celui qui ignore le mal est le nom que certains auteurs donnent à la vertu du **8**.

Chapitre 10
L'**ennéatype 9**

Le centre préféré et l'orientation

Le **9** préfère le centre instinctif et, comme tous les types du triangle, il souhaite utiliser son centre préféré aussi bien à l'intérieur, comme un **1**, qu'à l'extérieur, comme un **8** : agir sur soi et sur le monde, avoir du contrôle et du pouvoir sur soi et sur les autres. Cela fonctionne, tant que le **9** n'est pas victime de la problématique du triangle, la soudaine répression du centre préféré. Il en résulte que le **9** se trouve parfois dans l'impossibilité d'agir et que, à ces moments-là, il se sent totalement impuissant à assurer sa survie physique et psychologique. Comme les deux autres types du triangle, il doit alors trouver le moyen de se protéger du monde et des autres. Le **3** le fait en cherchant à plaire, et le **6** en se réfugiant au sein d'un « groupe ». Le **9** choisit une solution instinctive : ne pas provoquer l'agressivité des autres. Pour cela, il les accepte tels qu'ils sont, et au besoin leur apporte son soutien.

Cette orientation peut faire penser à celle du **2**, amour et aide, mais elle en est bien distincte. Alors que, par son lien aux autres, le **2** cherche à satisfaire la quête du centre émotionnel (identité et image), le **9** s'intéresse à celle du centre instinctif : la survie. Il espère donc que son attitude lui apportera une paix intérieure dans un monde en harmonie. Il n'exige pas d'autre retour et n'attend pas beaucoup des autres.

Récapitulatif

- Centre préféré : centre instinctif dirigé vers l'intérieur et l'extérieur.
- Orientation : acceptation, soutien.

Les caractéristiques de l'ego

L'ego du **9** craint plus que tout ces moments où son centre préféré, sa ressource la plus vitale, lui manque. Il se persuade que la moindre opposition aux autres lui vaudra en réaction leur colère et qu'il sera en danger. Sa compulsion est d'éviter les conflits. Cela peut paraître en complète contradiction avec la problématique de colère du centre

instinctif. Le **9** est bien évidemment empli de la colère du centre instinctif, mais pour éviter le conflit, il s'interdit même de la ressentir : elle devient totalement inconsciente[1], et de nombreux **9** sont capables de dire quand ils se sont mis en colère pour la première fois de leur vie ou le nombre de colères qu'ils ont eues au cours d'une année. Cette colère intérieure ressort parfois sous la forme de bougonneries, de plaisanteries un peu acides, de violence contre les objets, ou de réelles explosions dévastatrices qui laissent pantois aussi bien les interlocuteurs du **9** que le **9** lui-même. Il importe de réaliser que l'évitement du conflit du **9** ne lui interdit pas d'être agressif avec les autres. Tout peut être dit ou fait, tant que cela ne déclenche pas de querelle.

Quand j'hésite entre deux solutions et que je n'arrive pas à avoir un choix instantané, j'ai un blocage de l'énergie, je suis dans l'incertitude, je ressens cela comme une paralysie.

★ ★ ★

Comme je ne veux pas faire de la peine à une personne, je ne réponds pas, et l'autre ne comprend pas.

★ ★ ★

J'ai peur d'être arrogante et envahissante, alors je ne respecte pas mon désir de parler.

★ ★ ★

Je dis oui, alors que je veux dire non. Cela me bouffe toute mon énergie. J'y pense toute la nuit, mais je ne peux plus revenir en arrière. Je suis en symbiose. Je dis oui, et après je m'aperçois que j'aurais dû dire non.

★ ★ ★

Je suis facilement agacé et irrité. Quand je sais que je ne vais pas pouvoir dire quelque chose, je tape du poing sur la table.

Éviter les conflits est vraiment difficile ! Quoi que l'on dise ou ne dise pas, quoi que l'on fasse ou que l'on ne fasse pas, quoi que l'on manifeste ou que l'on ne manifeste pas, il peut y avoir des gens qui désapprouvent et qui entrent en conflit. Pour mener à bien sa compulsion, le **9** vit la passion de paresse. Il s'agit d'une paresse psycho-spirituelle, une paresse à savoir qui il est, ce qu'il veut et ce qu'il ressent. Moins il en sait sur lui-même, moins le **9** risque de se trouver en opposition avec les autres, et moins il y a de risques de discorde. Le plus souvent, cette paresse n'est pas une paresse à faire pour deux raisons. D'abord, le **9** est quelqu'un qui préfère l'instinctif et qui ne peut donc pas avoir de répugnance à l'action. Ensuite, il y a de très nombreuses circonstances où l'indolence et l'inaction seraient des sources de conflits, que le **9** ne peut se permettre. Toutefois, si l'ego devient excessivement présent, le centre instinctif peut être durablement réprimé, et la paresse du **9** devient alors réellement apathie et inaction.

J’avais un cours de chant pour répéter une audition. Quand je suis arrivée, la professeur m’a dit qu’elle ne pouvait pas assurer notre séance. J’étais contrariée ; j’avais eu une heure de transport, et elle aurait pu me prévenir. Je n’ai rien dit, pas même que j’étais déçue.

★ ★ ★

J’ai beaucoup de difficultés à dire « je ». Je n’aime pas trop parler de moi, ça me dérange.

★ ★ ★

J’ai des difficultés à me décider, à planifier les choses.

★ ★ ★

Mon mari est **9**, et je peux affirmer que la paresse à se connaître est au centre de sa personnalité. Moi, je vois bien qu’il ne se connaît pas et qu’il ne veut surtout pas se connaître… « À quoi ça sert ? me dit-il. Cela n’est pas compatible avec la vie de tous les jours. Ce serait bon si j’étais moine ou retraité. » Il me dit que, de toute façon, on ne saura jamais tout, alors à quoi bon… Il pense que tout est en *statu quo*, que rien ne changera jamais, et il en a pris son parti.

Une autre manière d’éviter les conflits est de chercher à prendre, dans toutes les situations, des positions et des décisions qui satisfont le plus grand nombre de personnes, toutes si possible. Le **9** s’enquiert des différents points de vue et essaye d’en faire une synthèse consensuelle. Cela lui facilite la tâche de ne pas prendre en compte le sien ; d’ailleurs, il le connaît si peu, à cause de sa passion. La fixation d’oubli de soi en est le pendant sur le plan mental. Il en résulte une difficulté à être présent dans les diverses situations de sa vie.

Un de mes amis m'a appelé peu après 21 heures, alors que je dînais en famille. Je n'ai pas osé lui dire que c'était l'heure du repas. Il avait besoin de parler. J'ai mangé seul, après les autres, à 22 h 30.

★ ★ ★

Oubli de soi : s'il s'agit de faire passer les autres avant soi, de les comprendre mieux qu'on ne se comprend soi-même au point de ne plus savoir ce qu'on pourrait bien vouloir pour soi, voire même de se demander parfois « Mais qui suis-je au juste ? », je ne peux que m'y reconnaître. J'ai parfois l'impression d'être comme un grand drap blanc sur lequel les autres se projettent. Prendre conscience de moi en tant que drap blanc, ce serait déjà quelque chose ; après, reste à avancer à partir de là…

★ ★ ★

Au travail, j'avais beaucoup donné depuis des semaines pour faire aboutir un projet. Ma femme, de son côté, était également épuisée par ses responsabilités en tant que dirigeante et par les enfants, le foyer… Je la voyais fatiguée, mais je n'avais pas conscience moi-même de vouloir souffler. Ma première réaction était dans l'oubli de moi : me sacrifier, me soumettre. Qu'est-ce que je peux faire ? Ma motivation était extérieure : elle attend quelque chose. Quoi ?

★ ★ ★

J'ai la crainte de passer inaperçue, d'être comme oubliée en chemin. Encore, être abandonnée, ça résulte d'une volonté consciente, mais être oubliée, c'est pire qu'une négation. Pour éviter ça, je me fonds en l'autre, dans le cas présent mon mari et mes enfants, comme pour être aussi indispensable qu'une partie d'eux-mêmes, mais ce faisant, je me rends invisible. Quand je ne suis pas là, je sais que je leur manque parce qu'ils me le font savoir à mon retour. Mais le problème vient des moments où l'on est ensemble et qui me laissent l'impression d'être aussi « transparente » qu'un meuble à côté duquel on passe, qu'on utilise quotidiennement, mais auquel on ne prête pas attention.

Pour être certain de vivre paresse et oubli de soi, le **9** se détourne de lui-même et s'investit dans des occupations qui l'anesthésient et évitent tout *insight* dangereux. Les moyens sont variés : nourriture, alcool, télévision, jeux informatiques, collections, travail même[2]. Ce mécanisme de défense de narcotisation permet au **9** de maintenir un calme intérieur qui n'est que la parodie de l'harmonie qu'il recherche vraiment.

Je me décourage presque toujours de la même manière. Quelle que soit l'activité choisie, faire de la musique, faire de la photo, écrire des textes de chansons, faire du sport, collectionner des objets, je finis invariablement par me dire : « Au fond, à quoi bon ? » Toute activité semble, au bout du compte, aussi vaine que n'importe quelle autre…

★ ★ ★

Je peux me plonger dans un bouquin pendant des heures, même s'il ne m'intéresse pas outre mesure, ou rester à surfer sur l'Internet pendant des heures alors que le ménage ou la compta m'attendent, voire même rester tout bêtement à rêver béatement à tout, à rien et à n'importe quoi, tant que c'est tranquille et agréable.

Récapitulatif

- Compulsion : éviter à tout prix les conflits.
- Mécanisme de défense : narcotisation.
- Passion : paresse.
- Fixation : oubli de soi.

Les caractéristiques **de l'essence**

Quand le **9** se connecte à son essence, il réalise qu'accepter les autres peut se faire en s'acceptant soi-même. Il se connecte alors à la vertu d'activité qui, comme pour la passion, est une activité psycho-spirituelle. Il se connaît, il découvre et admet ses propres besoins. Il s'exprime pleinement dans le monde, tout en étant à l'aise lorsqu'il prend conscience que les autres font de même.

Dans l'ego du **9**, il n'y a évidemment pas d'amour de soi. On ne s'apprécie pas quand on s'ignore et qu'on détourne son attention de soi. Contrairement à ce qu'il croit, l'ego du **9** n'a pas non plus d'amour des autres. Il pense qu'ils ne sont pas capables de le tolérer et de le comprendre. De plus, même si c'est inconsciemment, il ressent une immense colère envers eux, qui le considèrent comme non important. Dans son essence, le **9** se découvre et vit l'amour de soi. Il vit avec les autres des relations symétriques : il les connaît, les accueille et les soutient exactement comme ils le font avec lui. Il découvre alors aussi l'amour des autres.

Récapitulatif

- Vertu : activité.
- Idée supérieure : amour.

L'**intégration** et la **désintégration internes**

L'ego du **9** craint d'être perdu et séparé. Alors, il s'oublie dans les autres, s'adaptant à eux et s'accommodant de leurs désirs et de leurs besoins. Il arrive ainsi à une fausse union qui le laisse insatisfait et accroît sa peur de base. Il amplifie alors sa fausse solution et entre dans la spirale négative de la désintégration.

Dominé par les mécanismes de son ego, le **9** essaye de croire contre toute évidence que tout va bien, et il se coupe complètement de la

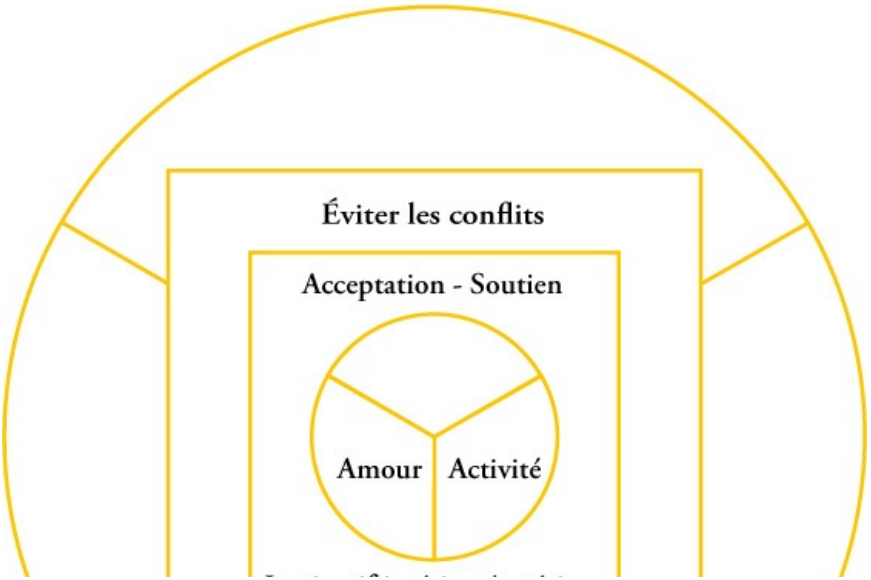
réalité pour éviter problèmes et conflits. Il se néglige et se retire en lui-même, désespéré, désorienté et impuissant.

À des niveaux moyens, le **9** est peu engagé. Il accepte de faire des choses qu'il ne désire pas vraiment, pour avoir la paix. C'est un « aquoiboniste » qui minimise les problèmes et se résigne à ne pas vivre ce qu'il souhaiterait, ni dire ce qu'il pense, pour préserver sa tranquillité. Il est un peu routinier.

En plein contact avec son essence, le **9** est un excellent médiateur, capable de comprendre tous les points de vue, tout en estimant que sa participation au monde est positive et utile. Il est à la fois dynamique et paisible, et sa stabilité intérieure rejaillit sur son environnement. Il crée et vit profondément la paix qui est son vœu le plus cher.

Récapitulatif

- Peur de base : être perdu et séparé.
- Désir de base : être en paix.



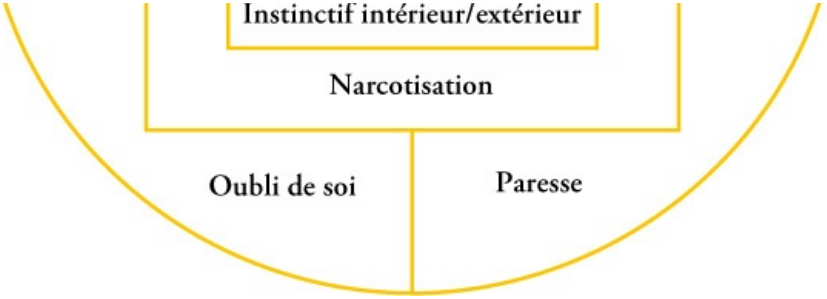


Figure 14 – Structure de l'ennéatype **9** (1/2)

Exercice 17

Explorer la présence des mécanismes du 9

*Identifiez un moment de votre vie où vous avez vécu la passion du **9**, la paresse. Pourquoi étiez-vous dans la paresse ? Était-ce lié ou non à la compulsion et à l'orientation du **9**, l'acceptation et le soutien ? Viviez-vous en même temps la fixation du **9**, l'oubli de soi ? Identifiez un moment de votre vie où vous avez vécu la fixation du **9**, l'oubli de soi. Pourquoi étiez-vous dans l'oubli de soi ? Était-ce lié ou non à la compulsion et à l'orientation du **9** ? Viviez-vous en même temps la passion du **9**, la paresse ?*

Un moment de paresse

J'ai passé un week-end chez ma sœur. Très souvent, ma sœur me dit des choses avec lesquelles je ne suis absolument pas d'accord. Je lui trouve parfois l'esprit tordu et, lorsque j'entame la discussion, la voyant si sûre d'elle et systématiquement campée sur ses positions, je laisse tomber. Après, je me dis que je devrais tenter de lui montrer qu'il existe autre chose que son modèle du monde. Mais le plus souvent je ne dis rien.

Pourquoi êtes-vous dans la paresse ?
Je ne comprends pas pourquoi je dois me justifier sur tout, pourquoi elle ne me fait pas confiance. Je devrais être jugé sur le résultat, mais elle me juge sur la manière. Nous n'avons pas la même façon d'envisager une situation. Aussi, je vais dans son sens ou je me tais. Parfois, rarement, je m'oppose, et d'autres fois, je ne peux pas argumenter ; le choix des mots est difficile.

*Est-ce lié ou non à la compulsion du **9** d'éviter les conflits ?*
Au fond de moi, je sais bien que mon désaccord ne doit pas entraîner une blessure chez l'autre. Je prends des tas de chemins détournés pour ne pas confronter. Je me mets à la place de l'autre quelques instants pour voir ce qu'il ressent, quelles sont ses

éventuelles frustrations et colères, puis je reviens à ma place pour entamer le dialogue si possible.

*Est-ce lié ou non à l'orientation du **9**, acceptation et soutien ?*
J'ai peur d'en arriver à être trop brutal en m'exprimant. J'ai peur qu'elle ne sombre encore plus profondément dans la dépression si elle se rend compte de ses erreurs. J'essaie d'être patient et tout doucement de l'amener à réfléchir autrement, en lui disant que je pense différemment d'elle, mais que je respecte profondément sa vision du monde. Je crois qu'une certaine confiance s'établit dans la douceur et le calme ; alors, à ce moment-là, on a l'impression d'être compris et on peut aller au fond des choses.

*Vivez-vous en même temps la fixation du **9**, l'oubli de soi ?*
Je me mets systématiquement en dessous de son niveau, en la laissant s'exprimer sans réaction de ma part. Au fond de moi, je sais bien, en même temps, que l'expression de mes impressions et la discussion autour de cela n'ont pas beaucoup d'importance pour elle.

Un moment d'oubli de soi

Ma collaboratrice m'a placé une réunion pour vendredi après-midi, et elle a insisté sur le fait qu'elle s'était engagée personnellement à ce que je sois présente. Moi, j'avais d'autres projets. Mais, comme je ne sais pas et n'ose pas dire « non », alors je cède aux sollicitations. Ma collaboratrice et d'autres personnes m'ont dit : « Vous êtes en colère, madame. » J'ai répondu : « Non. » Ils ont insisté : « Pourtant, à votre physionomie, j'ai l'impression que cela ne va pas. » Et j'ai répondu : « Tout va bien. » Maintenant que j'observe mes attitudes et mes émotions, je me rends compte qu'ils avaient raison. Eux savaient que j'étais en colère, pas moi.

Pourquoi êtes-vous dans l'oubli de soi ?
J'ai souvent une impression forte de paralysie et de faire des choses dont je n'ai pas envie, pour ne pas contrarier ou faire de peine. Avant, j'avais un vocabulaire très pauvre pour parler de mes émotions : peinée, contente, heureuse, énervée, c'était quasiment tout. Évidemment, je n'en ressentais que très peu. Cette semaine, j'ai pu en identifier quarante-huit différentes. Maintenant que je prends conscience de mes émotions, je me rends compte que j'ai des envies, et qu'elles ne vont pas nécessairement à l'encontre des autres.

*Est-ce lié ou non à la compulsion du **9** d'éviter les conflits ?*
Je peux assurer un conflit, s'il est posé comme tel. Sinon, j'aurais tendance à aller dans le sens de l'autre pour ne pas le froisser. Dire à quelqu'un « Je ne suis pas d'accord », c'est déjà un conflit.

*Est-ce lié ou non à l'orientation du **9** d'acceptation et de soutien ?*
Dès que l'autre met sa personne en avant au lieu du projet, je me tais parce que je pourrais lui faire mal. Je ne veux pas me mettre en avant, au risque de heurter la sensibilité de l'autre. Je crois qu'il

faut toujours chercher à ne pas blesser l'autre.

*Vivez-vous en même temps la passion du **9**, la paresse ?*
J'ai toujours l'impression de ne pas être entendue, peut-être parce que ma voix est plutôt calme. Je n'aime pas les certitudes. Si je suis face à quelqu'un de tranché, et si je sens que je le contrarie, je lui laisse la main.

1. La situation est différente de celle de l'ennéatype **1** dont la compulsion est certes d'éviter la colère, mais dont la passion est la colère elle-même. La plupart des **1** la ressentent en permanence, voudraient ne pas l'exprimer, mais n'y parviennent pas.
2. Certains **9** utilisent même à cette fin des livres ou des stages de développement personnel, en se débrouillant pour rester à la périphérie de leur problématique.

Chapitre 11
Déterminer son **ennéatype**

En pratiquant les exercices des chapitres précédents, vous devriez avoir une quasi-certitude sur votre profil dans l'ennéagramme, tant que vous avez tenu compte des principes fondamentaux de la détermination d'un ennéatype, que ce soit le vôtre ou celui d'une autre personne. Rappelons-les. Il s'agit, tout d'abord, de chercher les motivations qui expliquent les comportements. Ensuite, toutes les caractéristiques d'un ennéatype, sans aucune exception, doivent être présentes. Enfin, elles se manifestent dans toutes les circonstances de l'existence, même si le degré d'intégration peut varier selon les contextes.

Toutefois, il peut subsister quelques hésitations. Lister toutes les confusions possibles entre profils dépasse le champ de cet ouvrage. Il existe néanmoins deux sources d'atermoiement relativement fréquentes. Trois ennéatypes ont du mal à se reconnaître à cause de la structure même de leur personnalité, et chaque type de l'ennéagramme a un faux jumeau, un type qui partage avec lui des caractéristiques importantes, mais qui préfère un autre centre et est en réalité bien distinct.

Les **deux ennéatypes** hésitants : le **6** et le **9**

Le **6** est confronté à une double difficulté. Tous les profils de l'ennéagramme peuvent s'incarner de manières très différentes, mais le **6** est certainement celui pour lequel la variabilité est la plus grande en fonction de ce qu'est son « groupe », et de sa nature plutôt phobique ou plutôt contrephobique. Comme ces deux paramètres peuvent varier au cours de l'existence du **6,** selon les moments et les contextes, il a, plus que d'autres, des difficultés à trouver la constante de sa personnalité derrière les changements comportementaux. Selon ce qui domine dans son existence à un moment donné, il peut être tenté de s'identifier à n'importe quel ennéatype.

Une fois qu'il est arrivé au but, il n'est pas plus tranquille pour autant. La fixation de doute se met en marche, et le **6** commence à s'interroger : « Est-ce bien cela ? Et si je m'étais trompé ? Oui, tout semble coller, mais… » Dans ces moments-là, le **6** a tendance à s'enquérir de l'avis d'un expert, mais, doute oblige, il ne le croit pas

forcément.

Julien a fait un cursus complet en ennéagramme au cours duquel il s'est, dès le début, identifié **6**. Pour couronner sa formation, il a rédigé un mémoire dans lequel il explique avec une extrême précision comment il a vécu et vit toutes les caractéristiques du **6** : quarante pages bien denses. Un an après, il téléphone à un des auteurs de ce livre en lui demandant s'il peut le rencontrer. À peine est-il arrivé qu'il déclare : « Tu sais, je ne suis vraiment pas sûr d'être **6**. D'ailleurs, toi, tu y crois vraiment à l'ennéagramme ? »

La situation du **9** est différente. C'est une personne nettement plus calme et plus constante que le **6**, mais sa passion est la paresse à se connaître, et sa fixation l'oubli de soi. Si on pose une question sur lui-même à un **9**, il est probable qu'il répondra qu'il ne sait pas ; si on insiste, il devient confus. De ce fait, le **9** s'identifie aussi à beaucoup d'ennéatypes et a du mal à choisir faute d'informations disponibles, et à cause de la difficulté à pratiquer l'introspection.

J'ai une image de moi floue, je ne sais pas trop quoi mettre en avant. Alors, pour l'instant, j'occupe une bonne partie de mes loisirs à faire des broderies pour des amies. La situation finira bien par se décanter. Je n'ai pas l'habitude de me forcer.

Le **transformiste** de l'ennéagramme : le **3**

La passion du **3** est le mensonge, et son mécanisme de défense l'identification. À un moment donné de son existence, un **3** entre complètement dans le rôle qu'il est en train de jouer pour assurer sa réussite sociale. Cela peut impliquer de mimer un autre ennéatype. Par exemple, si le **3** dirige un programme de qualité totale dans une entreprise, il peut se croire perfectionniste et s'identifier en **1**. S'il travaille dans une organisation humanitaire, il peut mettre l'amour et l'aide au centre de ses valeurs, et se prendre pour un **2**. Ou bien, il travaille dans un laboratoire de recherche, décide que rien n'est plus important que la connaissance et la précision, et le voilà **5**. Ou peut-être est-il embauché par une grande entreprise comme médiateur, et il se reconnaît soudain toutes les caractéristiques du **9**.

Quand il s'agit d'identifier leur ennéatype, certains **3** sont conscients de la compulsion d'éviter les échecs et ils se reconnaissent sitôt cette notion mentionnée. D'autres se retrouvent avec conviction dans un autre profil. Deux éléments peuvent néanmoins leur permettre de découvrir leur type réel. D'abord, leur ennéatype apparent a changé au cours de leur existence, en même temps que leurs activités. Ensuite, seules les caractéristiques valorisantes de ce type seraient manifestées – ce qui est quand même assez peu probable !

Les **faux jumeaux** de l'ennéagramme

Les faux jumeaux sont des paires d'ennéatypes entre lesquelles il y a souvent des hésitations, parce que ce qu'ils partagent est suffisamment fort pour entraîner le doute. Nous allons étudier ce qui les rassemble et ce qui les distingue, voire les oppose.

Les **1** et **6** : « Il faut, tu dois. » Ces deux ennéatypes passent beaucoup de temps à expliquer aux autres comment ils doivent se comporter dans le monde. Certes, le **1** le fait au nom de ses idéaux, et le **6** au nom des règles de son « groupe », mais rien n'empêche les règles édictées d'être les mêmes.

La vie émotionnelle du **1** est dominée par la colère, et celle du **6** par la peur. Le **1** est un instinctif orienté vers le présent, là où le **6** est un mental tourné vers le futur ; en conséquence, le **1** a tendance à agir avant de réfléchir, là où le **6** fait plutôt le contraire. Le **1** affirme ses idéaux parce qu'ils sont le bien, et le **6** veut justifier mentalement ses règles.

Les **2** et **7** : l'optimisme et le relationnel. Les deux profils sont optimistes et spontanés. Ils cherchent tous deux à nouer de bonnes relations avec les autres, pour se construire une identité et une image de personne aimante pour le **2**, et pour gérer la peur dans le cas du **7**. Ils aiment influencer les autres et, au pire, ce sont deux grands manipulateurs : le **2** manipule émotionnellement pour faire accepter son aide, et pour obtenir la satisfaction des besoins que sa compulsion lui interdit d'exprimer ; le **7** manipule mentalement pour obtenir ce qu'il veut, et prouver qu'il n'y a pas de problèmes et qu'il a raison.

Le **2** est tourné vers les autres et est fier de l'aide qu'il leur apporte, pendant que le **7** est centré sur lui-même et désire partager de la joie. Le **2** aime qu'on dépende de lui, alors que le **7** se sent piégé quand c'est le cas.

Les **3** et **8** : le pouvoir. Les deux ennéatypes aiment diriger et être en position de pouvoir. En procédant ainsi, le **3** vise la réussite sociale et une identité de gagneur, alors que le **8** cherche à ne pas être faible ou dominé. Ils sont tous deux énergiques et agressifs.

Le **3** ne supporte pas l'échec, alors que le **8** peut l'accepter (perdre une bataille pour gagner la guerre). Le **3** est flexible et s'adapte aux autres et aux situations, tandis que le **8** a tendance à choisir une direction et à s'y tenir. Le **3** ne peut pas se permettre d'être rejeté socialement, là où le **8** ne se soucie guère des opinions extérieures.

Les **4** et **5** : l'intériorité. Les deux types consacrent énormément d'énergie à analyser ce qu'il y a en eux, des émotions pour le **4,** et des informations et des réflexions pour le **5**.

Cette hésitation est la plus curieuse de toutes. Le **4** est le type qui connaît le mieux ses émotions et qui les apprécie, et le **5** celui qui les connaît le moins bien, les comprend difficilement, et craint que leur

présence perturbe son fonctionnement mental. Le plus souvent, une personne qui hésite entre ces deux profils appartient en fait à un troisième ennéatype, bien souvent le **6**.

Exercice 18

Éliminer le faux jumeau

Identifiez un moment de votre vie où vous avez vécu un moment qui pourrait sembler appartenir à votre type, comme à son faux jumeau. Quels mécanismes égotiques étaient présents ?

Je pense être **7**. L'autre jour, Francis m'a téléphoné parce que sa copine, Aurore, venait de le quitter, et qu'il déprimait. Je l'ai immédiatement invité à venir chez moi, et je l'ai emmené au restaurant où j'ai essayé de le distraire. Après, je lui ai proposé de dormir à la maison dans la chambre d'amis, et je l'ai gardé tout le week-end. Cela pourrait ressembler au faux jumeau **2**. D'abord, j'ai fait tout cela uniquement parce que c'était mon meilleur ami ; j'aurais laissé se débrouiller une personne moins proche. Ensuite, je n'avais pas du tout envie de l'entendre parler de son chagrin. Pffff, pourquoi remuer les eaux sales ? J'ai tout de suite voulu l'amuser, lui faire penser à autre chose. Il me semble que je l'ai poussé à faire, comme moi, de la planification. Quant à l'intempérance, il est inutile de dire que je ne lui ai pas laissé une minute du week-end : restaurants, cinéma, discussions sur des choses que je trouvais excitantes. Quelque part au fond de moi, j'aurais trouvé normal qu'il ait complètement oublié Aurore le dimanche soir. Même avant, cela aurait été mieux. Je ne tire absolument pas d'orgueil de ce que j'ai fait, car c'était autant pour moi que pour Francis. Je trouve un peu idiot de se mettre dans des états pareils pour une petite aventure, mais je ne le dédaigne pas pour cela. Je trouve juste qu'il manque un peu de légèreté. Décidément, non, je ne suis pas **2**. Ouf ! Ça n'aurait pas été marrant.

Récapitulatif

- Trois ennéatypes peuvent avoir plus de difficultés que les autres à se reconnaître dans l'ennéagramme : le **3** à cause de la passion de mensonge, le **6** à cause de la fixation de doute, et le **9** à cause de la passion de paresse.
- Il y a souvent des hésitations entre les types des paires suivantes : **1**-**6**, **2**-**7**, **3**-**8**, **4**-**5**.

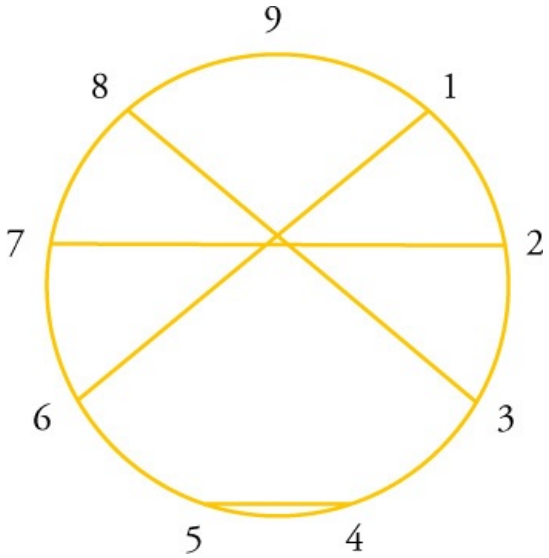


Figure 15 – Les faux jumeaux de l’ennéagramme

DEUXIÈME PARTIE

APPROFONDIR SA COMPRÉHENSION DE SOI ET DES AUTRES

L'ENNÉAGRAMME PERMET D'ALLER BIEN PLUS LOIN que la définition de trois centres et de neuf types. Des mécanismes complémentaires affinent, quand c'est nécessaire, la définition de la personnalité, aboutissant ainsi à plusieurs centaines de combinaisons possibles.

Les instincts et l'intuition

Chaque ennéatype existe en trois sous-types selon que le fonctionnement de son ego est plus marqué par l'impact de l'instinct de conservation, de l'instinct social ou de l'instinct sexuel. Quant à l'essence, elle est caractérisée par un style d'intuition propre au profil.

Le centre réprimé

Le centre préféré et sa direction d'utilisation suffisent à définir notre ennéatype. Parmi les deux autres centres, un est sous-utilisé et son impact sur la personnalité, s'il est moins visible que celui du centre préféré, est tout aussi important.

Les ailes

Avec l'âge et l'expérience, notre personnalité se complexifie, et notre ennéatype est influencé par l'un des deux profils qui l'entourent sur le cercle de l'ennéagramme.

La construction de l'ego

L'ennéagramme considère comme très vraisemblable que notre ennéatype soit inné ; la qualité de notre ego et les mécanismes complémentaires étudiés dans cette deuxième partie sont, en revanche, le résultat des expériences de notre petite enfance et de notre évolution personnelle.

Chapitre 12
Les **instincts** et l'**intuition**

Les **trois instincts** principaux

Qu'est-ce qu'**un instinct** ?

Dans la première partie de cet ouvrage, les neuf ennéatypes ont été dépeints comme manifestant une passion et/ou une vertu sur le plan émotionnel, ainsi qu'une fixation et/ou une idée supérieure sur le plan mental. Il est évidemment souhaitable d'avoir une description aussi précise à propos du centre instinctif.

Un instinct[1] est un comportement inné qui pousse un être vivant à effectuer certains comportements[2]. Pour qu'un comportement puisse être dit sous le contrôle d'un instinct, il faut qu'il réponde à sept critères : il doit être automatique ; son exécution ne peut pas être empêchée par l'exercice de la volonté ; il n'est pas modifiable ; il apparaît à une certaine étape du développement ; il existe chez tous les membres de l'espèce ; il est déclenché par un événement de l'environnement ; il peut être mis en œuvre sans apprentissage, mais être quand même amélioré par l'expérience. En utilisant cette définition, on peut dire qu'aucun comportement humain n'est strictement instinctif, parce que nos comportements sont influencés et transformés par la culture et l'apprentissage. Aussi y a-t-il une tendance dans la psychologie contemporaine à ne plus utiliser le concept d'instinct.

On peut considérer qu'une attitude aussi extrême est intellectuellement regrettable. La continuité physiologique, culturelle et psychologique entre les animaux et les êtres humains est aujourd'hui parfaitement établie, et cela implique que, si les animaux ont des instincts, les êtres humains en ont aussi. L'ennéagramme présente une approche plus subtile en intégrant le fonctionnement des instincts dans la dynamique des centres. Il considère qu'un être humain dispose d'instincts, mais comme le centre instinctif est en interaction permanente avec les deux autres centres, l'expression des instincts peut être modifiée ou bloquée soit par le centre émotionnel, soit par le centre mental, soit par les deux simultanément. Ainsi, l'ennéagramme permet une anthropologie plus complète.

Le problème se pose alors de définir une liste des instincts. Au XIXe

siècle, à l'époque où tout comportement répétitif était considéré comme instinctif, on en a dénombré jusqu'à 4 000 ! L'ennéagramme considère qu'il y a trois instincts fondamentaux : l'instinct de conservation, l'instinct social et l'instinct sexuel[3]. Il n'exclut pas l'existence d'autres instincts[4], mais il n'en étudie pas l'impact.

Les instincts de **conservation**, **social** et **sexuel**

L'instinct de conservation ou instinct de survie veut assurer la survie de l'organisme et plus généralement son intégrité physique. C'est évidemment le premier instinct présent chez absolument tous les êtres vivants, de la bactérie à l'être humain. Il se préoccupe des besoins physiologiques fondamentaux, en priorité la recherche de nourriture en réponse aux sensations de faim et de soif. Il est attentif aux dangers de l'environnement et veille à se protéger des agressions. Aussi, le fait de disposer d'un abri est important pour lui. Quand il est dirigé par l'instinct de conservation, l'individu ne compte que sur lui-même pour préserver son existence. Oscar Ichazo[5] dit que chaque instinct est la réponse à une question existentielle ; celle de l'instinct de conservation est : vais-je survivre ?

L'instinct social est l'inclination à appartenir à des groupes, le grégarisme en étant la forme la plus simple. L'instinct social se préoccupe de la position occupée dans ce groupe et du fait d'en être bien accepté. Cela implique de connaître la structure du groupe, ses règles et ses coutumes, et de les respecter, ainsi que d'échanger un certain nombre de services avec les autres membres du groupe. La question existentielle correspondante est : est-ce que j'appartiens à un ou des groupes et est-ce que j'y occupe ma place ?

L'instinct sexuel, ou instinct de reproduction, est la recherche de la meilleure relation reproductive possible, ou du plus grand nombre possible de relations de ce type. Quoi qu'il en soit, l'instinct sexuel implique une compétition entre les individus et est donc, plus que les deux autres instincts, porteur d'agressivité[6]. La question existentielle correspondante est : est-ce que je suis sexuellement séduisant ?

Peut-être en raison de la problématique de notre société judéo-chrétienne concernant la sexualité, peut-être par faute de prise en compte de la théorie des centres, ou peut-être un peu à cause de ces deux éléments, de nombreux auteurs ont décrit de manière incorrecte l'instinct sexuel. Certains ont même été jusqu'à parler d'instinct « tête à tête » ou « relations intimes » ! Les instincts sont des mécanismes directement hérités de nos ancêtres animaux et sont liés à des fonctions de base de la vie que nous partageons avec eux. Prendre le thé avec une personne appréciée en étant en profonde harmonie avec elle, parce qu'on partage la même définition de l'amour courtois, n'est pas une manifestation de l'instinct sexuel ;

il s'agit d'un phénomène plus complexe mettant en œuvre les trois centres. L'instinct sexuel désire avoir des relations sexuelles reproductrices avec ladite personne ; serions-nous un animal, ou tout simplement plus proches de la préhistoire, nous lui sauterions dessus sans tergiverser. Cependant, comme nous sommes des êtres humains policés du XXIe siècle, notre centre instinctif contient aussi une dimension morale nous interdisant de telles privautés ; notre centre émotionnel veut nouer une relation plus large avec la personne, et notre centre mental apprécie l'échange d'idées avec elle. L'instinct sexuel est ce qu'il est, mais il n'est justement qu'un des éléments du centre instinctif, et son expression est contrôlée, adaptée, voire même inhibée par les autres parties de notre personnalité.

Il n'est pas exceptionnel non plus que, sous l'impact des autres centres, l'instinct sexuel soit sublimé dans un lien spirituel avec Dieu, comme quand sainte Thérèse d'Avila écrit : « Je vis un ange proche de moi du côté gauche… Il n'était pas grand mais plutôt petit, très beau, avec un visage si empourpré qu'il ressemblait à ces anges aux couleurs si vives qu'ils semblent s'enflammer… Je voyais dans ses mains une longue lance d'or, et au bout, il semblait y avoir une flamme. Il me semblait l'enfoncer plusieurs fois dans mon cœur et atteindre mes entrailles : lorsqu'il la retirait, il me semblait les emporter avec lui, et me laissait tout embrasée d'un grand amour de Dieu. La douleur était si grande qu'elle m'arrachait des soupirs, et pourtant la douceur de cette très grande douleur était si excessive qu'on ne pouvait que désirer qu'elle se poursuive. L'âme n'est satisfaite en un tel moment que par Dieu et Lui seul. Ce n'est pas une douleur corporelle, mais spirituelle, même si le corps y participe un peu, et même très fort[7]. »

La **mise en place** et la **problématique** des instincts

La définition scientifique d'un instinct citée plus haut précise qu'il doit apparaître à une certaine étape du développement. Les trois instincts que nous venons de décrire se mettraient en place dans les deux ou trois premières années de l'existence, à mesure qu'ils sont nécessaires au fonctionnement de l'enfant[8]. Bien évidemment, tout commence par l'instinct de conservation : le nourrisson n'a pas de préoccupation plus importante que de survivre physiquement. Ensuite, il établit une relation avec sa famille en mettant en œuvre l'instinct social. Enfin, vers l'âge de 2 ans, il commence à s'affirmer en tant qu'individu en déployant l'instinct sexuel.

L'enchaînement des instincts de conservation, puis social et sexuel, n'est pas une hiérarchie, mais plutôt une holarchie[9], c'est-à-dire une structure complexe où chaque niveau transcende et inclut le précédent. L'instinct social permet aux êtres humains de se

regrouper et donc d'augmenter leur sécurité en se protégeant les uns les autres ; ainsi, l'instinct social inclut l'instinct de conservation et le complète, tout en ayant ses fonctions propres. L'instinct sexuel utilise l'instinct social pour augmenter le *pool* de partenaires sexuels disponibles, et en même temps, il structure le groupe social et en renforce les liens.

Dans l'idéal, les instincts se mettraient en place sans heurts, de manière efficace. Cependant, aucun être humain n'a eu des parents parfaits agissant impeccablement dans un environnement idyllique. Aussi, un ou plusieurs de nos instincts peuvent ne pas fonctionner idéalement. Dans ce cas, ils deviennent l'objet d'une préoccupation particulière qui amène soit à leur prêter trop d'attention et à les surutiliser, soit à les négliger et à les sous-utiliser. Si l'instinct de conservation ne s'est pas installé correctement, la personne peut être excessivement prudente, ou, au contraire, prendre des risques ; si c'est l'instinct social qui pose problème, elle peut soit être dépendante de l'appartenance à un groupe, soit se sentir mal à l'aise dans les situations sociales. Enfin, lorsque c'est l'instinct sexuel dont la mise en place a été perturbée, elle peut vivre dans la promiscuité, ou fuir les relations sexuelles. Un même individu peut osciller entre ces deux extrêmes. Par exemple, une personne ayant un instinct de conservation dysfonctionnel peut être parfois excessivement prudente à propos de sa santé et enchaîner sur des périodes de mise en danger. Enfin, la blessure subie par un instinct lors de la petite enfance peut être très légère ou très grave, avec des manifestations proportionnées dans la vie quotidienne. Pour poursuivre l'exemple de l'instinct de conservation endommagé, cette personne peut abuser des médicaments et des suppléments vitaminiques, ou être anorexique.

En tenant compte de ces différents principes, il est possible de noter un profil instinctif de la manière suivante :

Les instincts sont notés dans l'ordre de leur développement dans la personnalité, soit C, S, X.

Chaque instinct est accompagné d'un indicateur de la qualité de son fonctionnement ; les valeurs possibles de cet indicateur sont :

- = indique que l'instinct fonctionne de manière satisfaisante. Il n'est l'objet ni d'une attention, ni d'une inattention excessive ;
- - et -- indiquent que l'instinct est sous-utilisé ou même rejeté. Le choix entre les deux possibilités est fonction de l'intensité du phénomène, le rejet étant forcément noté -- ;
- + et ++ indiquent que l'instinct est surutilisé. Le choix entre les deux possibilités est fonction de l'intensité du phénomène ;
- *a/b* indique l'alternance ou l'ambiguïté entre surutilisation et sous-utilisation, *a* et *b* pouvant chacun valoir -, --, + ou ++ ; et *a* représentant le cas le plus fréquent ;
- ? indique une information non disponible, parce que l'observation est encore insuffisante ou, dans le cas d'une

autre personne, parce que la connaissance que l'on a d'elle est limitée à certains contextes.

Un instinct et son indicateur sont séparés du suivant par un espace ou une virgule, le choix se faisant sur ce qui assure le maximum de lisibilité dans un contexte donné.

Un profil instinctif noté, par exemple, C=, S--/+, X+ signale que l'instinct de conservation fonctionne correctement, que l'instinct social alterne des moments de rejet excessif des relations sociales et des moments de sociabilité forte, et que l'instinct sexuel est l'objet d'une préoccupation forte.

Définir son profil instinctif nécessite une introspection fine. En effet, il peut arriver qu'un instinct ait l'air perturbé, mais que ce ne soit qu'une apparence due à une blessure d'un des instincts précédents. Par exemple, une personne dont l'instinct de conservation lui fait craindre d'attraper une maladie dès qu'elle est hors de chez elle risque d'être inquiète devant ces nids de microbes que sont les groupes sociaux, et avoir donc du mal à faire les rencontres lui permettant de bâtir des relations sexuelles normales. Cela ne signifie pas forcément que ses instincts social et sexuel sont déficients. Guérir sa problématique de conservation serait peut-être totalement suffisant pour rétablir un fonctionnement normal.

En effet, les blessures des instincts peuvent être réparées[10]. C'est là l'objet de la plupart des approches psychologiques : nous y reviendrons au chapitre 21, « La distinction entre travail horizontal et travail vertical », page 330. Si plusieurs instincts sont blessés, il s'agit de les traiter dans l'ordre de leur apparition, conservation, social puis sexuel : une thérapie est souvent considérée comme un reparentage, et elle restructure les éléments de l'ego en rétablissant ce qui aurait dû s'installer correctement en nous au cours de notre enfance. Par exemple, si une personne a des problèmes avec les instincts de conservation et sexuel, on traitera d'abord l'instinct de conservation, même si les problématiques sexuelles sont plus gênantes ou apparemment plus fortes.

Les **sous-types**

L'ennéagramme n'a pas inventé la notion d'instinct, et tout ce qui a été dit précédemment à ce propos pourrait faire l'objet d'un travail indépendant des ennéatypes. L'apport de l'ennéagramme est de montrer comment, chez un être humain, une problématique instinctive interfère avec le reste des caractéristiques égotiques pour aboutir à une attitude particulière.

Nous disposons tous des trois instincts, et au moins l'un d'entre eux a été blessé chez chacun d'entre nous. La théorie de l'ennéagramme considère qu'un des instincts blessés joue un rôle plus important que les autres dans la personnalité et nomme son impact le sous-type. Il y a donc trois sous-types pour chaque ennéatype : le sous-type

conservation, le sous-type social et le sous-type sexuel. Pour certains auteurs, le sous-type correspond à l'instinct dont l'expression de la problématique est la plus visible (définition externe du sous-type) ; d'autres choisissent plutôt l'instinct qu'il faudrait guérir en premier (définition interne du sous-type). Les auteurs de cet ouvrage appartiennent plutôt à cette deuxième école. Cependant, la notation exposée ci-dessus rend le problème caduc. Prenons l'exemple d'une personne dont le profil instinctif serait C=, S-, X++, signalant un instinct de conservation correct, un léger rejet des contextes sociaux et une recherche excessive des relations sexuelles. L'instinct le plus visible est celui qui contient le plus grand nombre de signes + et – dans la notation du profil. Ici, il s'agit de l'instinct sexuel et, pour la définition externe du sous-type, la personne est de sous-type sexuel ; par contre, pour la définition interne, elle est de sous-type social. L'usage de la notation évite les problèmes de communication et véhicule une information beaucoup plus précise.

Récapitulatif

- L'ennéagramme étudie l'impact sur la personnalité des trois principaux instincts : conservation, social et sexuel. Ils se mettent en place dans cet ordre.
- Lors de la petite enfance, un ou plusieurs instincts peuvent être blessés et font dès lors l'objet soit d'une attention excessive, soit d'un rejet excessif.
- L'un des instincts joue un rôle plus important que les autres dans la problématique de l'ego, et ses conséquences sur la personnalité constituent le sous-type.

Exercice 19

Constater l'impact des instincts (1/2)

Passez en revue une journée de votre dernier week-end, et repérez quelle(s) problématique(s) instinctive(s) vous avez vécue(s). Si on considérait cette journée comme représentative de la totalité de votre existence[11], comment noteriez-vous votre profil instinctif ?

Samedi matin, je me suis levé à 7 h 30. J'ai enfilé un tee-shirt et un pantalon pour aller chercher le journal chez l'épicier turc qui est en bas de mon immeuble. Anne, mon épouse, a râlé comme chaque samedi, en me disant que je ne me couvrais pas assez et que j'allais attraper la mort ! Ça, elle, elle est C+, c'est certain ! Elle trouve toujours que je ne prends pas assez soin de moi, et elle a sans doute un peu raison, bien que j'affirme haut et fort que je ne prends ni risque réel ni précaution inutile. J'ai bien profité de mon petit-déjeuner en lisant le journal. Puis, nous sommes allés faire des

courses pour la semaine. L'après-midi, je l'ai passé à chatter sur Internet avec des amis passionnés comme moi par la musique cubaine. Nous avons échangé des informations et des tuyaux pour trouver des enregistrements rares. Ils sont une vraie seconde famille pour moi, et nous allons essayer de monter un voyage à Cuba ensemble. Ce sera super. Le soir, nous avons reçu les parents d'Anne et d'autres membres de sa famille. C'est bizarre. Ils sont gentils avec moi, mais, quand je suis avec eux, je n'ai pas l'impression d'avoir ma place. Je ne sais pas trop quoi dire, et j'aimerais être à mille lieues de là. Après leur départ, comme nous nous couchions, j'ai eu envie de faire l'amour avec Anne. Elle était trop fatiguée pour être disponible ; je l'ai très bien compris, même si j'étais bien évidemment un peu déçu. Le bilan du jour : C-, S++/--, X=. Au fond, je crois que cela me correspond assez bien.

Exercice 20

Constater l'impact des instincts (2/2)

Pendant une semaine, notez vos peurs et vos inquiétudes à propos de vous, des gens qui vous entourent et/ou du monde ; notez également les risques que vous prenez. Vous pouvez aussi relever des pensées que vous avez à propos de comportements ou d'attitudes d'autres personnes, soit que vous les compreniez bien, car vous pourriez en avoir de semblables, soit que vous les trouviez éloignés de ce que vous auriez fait. Pour vous aider à prendre conscience de ces éléments, vous pouvez tenir compte des remarques formulées sur vous par votre entourage.

Quels sont les instincts concernés ?

Dans l'exemple d'auto-observation ci-dessous, quels sont les instincts manifestés ?

Mardi, 6 h 45 : je démarre ma journée par un quart d'heure de gymnastique. J'ai commencé le jour où j'ai pris conscience que, lorsque je me levais, j'avais des difficultés à marcher normalement tout de suite. Certaines de mes amies vont au gymnase pour garder la ligne ou papoter entre elles. Moi, c'est vraiment parce que je veux un corps qui fonctionne bien, sans douleur et longtemps.

7 h : ce matin j'ai pris comme tous les jours des vitamines pour complémenter mon alimentation. Je crains de n'avoir pas les doses suffisantes au quotidien, et je ne voudrais pas me casser des os, avoir des problèmes de peau ou d'autres choses encore.

7 h 15 : j'ai entendu à la radio qu'il y avait de nouvelles pénuries alimentaires dues à l'augmentation des matières premières, et que des personnes dans le monde entier manifestaient pour avoir le droit de manger. J'ai trouvé cela horrible. Je me suis dit qu'un jour, moi aussi, j'aurais peut-être à subir la faim, et cela m'a fait frémir et repenser au film *Soleil vert*.

8 h 30 : en rejoignant le métro pour aller au travail, j'ai espéré qu'il n'y aurait pas d'incident sur la ligne. Depuis une semaine, il y en a systématiquement. D'une part, j'arrive en retard et j'ai horreur de cela, car je n'aime pas que l'on me fasse de remarques sur mon manque de ponctualité. D'autre part, les rames sont bondées et l'air est irrespirable ; j'ai été debout pendant une heure chaque jour, et je suis arrivée fatiguée et irritée au travail.

9 h : aujourd'hui, je suis arrivée à l'heure ; tant mieux, car je participais à une réunion qui lançait le pilotage d'un nouveau projet dans l'entreprise. J'ai été désignée pour participer à ce groupe, alors que je n'en avais aucune envie, non pas en raison du projet, mais plutôt à cause des participants que je ne connaissais pas encore du reste. Je sais m'investir dans un projet, mais m'intégrer dans un groupe, c'est difficile : souvent je suis indifférente, parfois hostile. Je n'ai pas compris pourquoi j'avais été choisie, alors que ma collègue adore participer à des groupes. Elle s'intéresse aux gens, elle sait faire le premier pas et s'investir pour que le groupe évolue de manière satisfaisante. Elle est douée pour cela.

13 h : à la pause déjeuner, j'ai retrouvé une très bonne amie. Je l'ai trouvée splendide et je l'ai complimentée sur sa robe qui la mettait très bien en valeur. Il faut dire qu'elle fait très attention à ce qu'elle porte et à sa ligne. Moi, j'aime le confort des vêtements et, même si je trouve cela très joli, j'estime que c'est aberrant de se faire mal en portant des chaussures à talons hauts qui en plus vous donnent des ampoules. Elle, elle préfère plaire et attirer l'attention, quitte à souffrir ; moi, je préfère mon confort et je ne pense même pas au regard de l'autre. Je l'ai plaisantée, car elle s'offusquait de l'attitude de collègues masculins qui lui avaient parlé de sa poitrine à la machine à café la veille. Comme, aujourd'hui, celle-ci était bien mise en évidence, je lui ai demandé comment elle était habillée hier : « Avec un superbe tee-shirt noir près du corps sur lequel il y avait marqué "*Love*" en rose. » Lorsque je lui ai signalé que son vêtement était une invitation à faire plus ample connaissance avec elle, elle m'a regardée interloquée en me disant qu'elle avait bien le droit de porter ce genre d'habit si elle en avait envie, sans que des hommes la harcèlent. Je l'apprécie beaucoup ; aussi, je n'ai pas insisté et nous avons fini tranquillement notre déjeuner.

14 h : avant de rentrer au bureau, j'ai essayé de joindre au téléphone mon mari pour avoir de ses nouvelles. Il n'a pas répondu. Tout de suite, j'ai imaginé qu'il s'était peut-être passé quelque chose, un accident ? Puis, je me suis raisonnée en me disant qu'il était peut-être encore en pause déjeuner, et qu'il avait préféré éteindre son portable pour ne pas gêner son environnement. Je devrais faire quelque chose par rapport à cette angoisse stupide de croire que je vais le perdre, je sens que cela devient maladif. La nuit, quand je me réveille, la première chose que je fais est d'écouter sa respiration : il est mort ! Non, ouf, il respire. J'aimerais cesser d'angoisser à ce propos.

14 h 05 : j'ai décidé de passer mon après-midi à répondre à mes mails et à traiter un dossier technique.

16 h : mon mari m'a téléphoné, cela m'a rassurée. Comme, en fin d'après-midi, il passait dans le quartier de mon bureau, il m'a proposé de rentrer avec lui en voiture. J'ai accepté, très contente.

16 h 05 : je me remets au dossier technique ; il est déjà bien avancé.

18 h : une fois assise dans la voiture, après un baiser, j'ai tout de suite vu que l'indicateur d'essence était dans la réserve. J'ai fait part de mon inquiétude sur le manque d'essence à mon mari, il m'a répondu qu'il y avait encore au moins cinq litres, que nous étions en ville et non dans le désert, que nous avions largement assez d'essence pour rentrer à la maison, et qu'il en prendrait demain sur la route du travail. Je ne me suis pas sentie convaincue et j'ai gardé un œil sur la jauge durant tout le trajet. J'ai profité de la voiture et des bras de mon mari pour faire quelques courses dans un hypermarché. Comme je prenais des produits, mon mari m'a fait remarquer que nous en avions déjà à la maison :

– Oui, je le sais, mais je préfère faire des stocks au cas où.

– Au cas où quoi ?

– Au cas où j'en aurais besoin, bien sûr, c'est évident.

– Il y a plein de magasins autour de la maison, tu n'as pas besoin de faire des stocks.

– Je préfère, je me sens plus en sécurité.

Il a soupiré en rigolant, et nous avons continué à faire les commissions.

21 h : à table nous avons parlé de sa journée. Il m'a expliqué qu'un de ses collègues était terrifié à l'idée de prendre la parole dans une réunion et qu'il était au bord de l'évanouissement quand il intervenait. Nous avons trouvé cela curieux, nous prenons chacun la parole facilement face à un auditoire. J'ai demandé à mon mari de quoi avait peur son collègue : « Il appréhende toujours les réunions, car il a peur de ne pas savoir s'exprimer correctement, et aussi de ne pas être intéressant et de ne pas plaire. » Quand il m'a dit « ne pas plaire », j'ai tout de suite pensé à mon amie de ce midi et je lui ai raconté mon déjeuner. Il m'a dit qu'à son avis c'était différent, et que son collègue avait plus peur de ne pas plaire au groupe, qu'il craignait d'être rejeté, et qu'il était convaincu que certaines personnes le trouvaient stupide, parce que les quelques fois où il les avait rencontrées, il ne s'était pas senti à la hauteur. J'ai pensé qu'il stressait pour pas grand-chose et qu'il ferait bien de faire un stage sur la prise de parole en public. Moi, je n'en ai jamais fait, mais je pense que cela pourrait lui être utile. Un autre des collègues de mon mari avait fait une bourde monumentale en achetant à sa femme pour son anniversaire une crème antirides. Elle l'avait très mal pris et lui avait demandé s'il la trouvait trop

vieille ou décrépite. Il lui a juré qu'il la trouvait toujours très séduisante, qu'il s'était trompé, car il l'avait souvent vue s'arrêter devant ces produits chez des parfumeurs tout en disant que c'était trop cher, et qu'il avait pensé lui faire plaisir. Sa femme avait été renfermée toute la soirée. J'ai dit à mon mari que, parfois, moi aussi, j'avais pensé acheter ce genre de crème et que je n'étais jamais passée à l'action, soit parce que je ne regardais pas suffisamment mes rides, soit parce que cela faisait partie de la vie. Je n'ai pas peur de vieillir, mais j'ai peur de la décrépitude, ou d'un handicap qui ne me permettrait plus d'être autonome.

21 h 45 : au dessert, mon mari m'a fait part de l'invitation de son patron à passer le week-end du 14 juillet sur son voilier, direction la Corse à partir de Cannes. La surprise passée, je lui ai posé plein de questions : quel genre de voilier ? Combien de mètres ? De quelle année ? Combien de cabines ? Y avait-il une salle de bains et des toilettes par cabine ? Et, s'il ne faisait pas beau temps, est-ce qu'on prenait quand même la mer ? Il n'en savait rien, car il n'avait posé aucune question. Tout ce qu'il savait, c'était que la fille du patron et son mari faisaient partie du voyage, et qu'il pensait donc à trois cabines au minimum. Il a ajouté que si cela pouvait me sécuriser, il poserait les questions dès demain. Il voulait savoir si j'étais partante pour ce week-end et, comme je savais que cela lui faisait plaisir, je lui ai dit que j'étais d'accord sur le principe.

22 h 30 : j'ai eu des difficultés à m'endormir, j'ai pensé au voilier. Dernièrement, des pirates ont pris en otage des personnes sur un bateau. Bon, cela n'était pas en France, mais quand même… Et si le bateau coulait… Et les cabines doivent être exiguës sur un voilier, ce ne doit pas être très confortable… Je crois que je me suis endormie angoissée, en regrettant d'avoir dit oui.

Voici les instincts manifestés dans ce témoignage

6 h 45 : C+ pour moi, alors que mes amies du gymnase manifestent l'instinct sexuel.

7 h : C+ pour moi.

7 h 15 : C++ pour moi.

8 h 30 : C+ pour moi.

9 h : S- pour moi, tandis que ma collègue exprime l'instinct social.

13 h : C+ pour moi, pendant que mon amie extériorise l'instinct sexuel.

14 h : C++ pour moi.

14 h 05 : rien à signaler.

16 h : C+ pour moi.

16 h 05 : rien à signaler.

18 h : C++ pour moi.

21 h : le collègue terrifié à l'idée de prendre la parole en public est

perturbé par l'instinct social (asociabilité) ; la femme du collègue qui a fait la bourde manifeste l'instinct sexuel ; moi, en exprimant ma peur de la décrépitude, je montre du C++.

21 h 45 : C++ pour moi.

22 h 30 : C++ pour moi.

La journée se résume à C++, S-, X=.

L'**intuition**

Le langage populaire utilise fréquemment les mots *instinct* et *instinctif* pour parler de l'intuition. C'est inexact, mais pour l'ennéagramme cette confusion est compréhensible. Les centres émotionnel et mental ont leur équivalent dans l'essence, sous la forme du centre mental supérieur et du centre émotionnel supérieur. Il n'y a pas de centre instinctif supérieur, mais à la place un centre intuitif. Le centre intuitif est donc à l'essence ce que le centre instinctif est à l'ego.

L'intuition est un mode de connaissance immédiat et sans médiation, indépendant de la raison et des émotions. Pour l'ennéagramme, chaque profil de personnalité a un domaine d'intuition particulier où il est plus efficace que les autres.

Récapitulatif

- L'intuition est une fonction de l'essence.
- Chaque ennéatype a un style d'intuition qui lui est propre.

Les sous-types et **l'intuition du 1**

Si l'instinct de conservation du **1** a été blessé, il se sent anormalement en insécurité dans le monde. Les mécanismes de son ego font qu'il croit abusivement que la plus grande source de danger est créée par ses imperfections. Il est persuadé que la moindre broutille lui causera des problèmes, soit parce que les autres lui en voudront, soit parce que Dieu sait quel ordre du monde en sera perturbé. Plus que les deux autres sous-types, il se préoccupe du futur[12] et des conséquences de ses actes, et c'est celui des **1** qui est le plus en contrôle. Ce sous-type est appelé[13] « Anxiété ».

Quand c'est la problématique sociale qui se conjugue aux passion et fixation, le **1** est attiré par les groupes, et il est persuadé qu'ils ne peuvent fonctionner que s'ils sont parfaits : respect des règles, des

codes, des personnes, etc. La plus petite anicroche lui fait craindre l'explosion du groupe, et il considère alors qu'il est de son devoir de la réparer. Il signale donc tout manquement, soit par le biais de la passion de colère, soit sous le masque du mécanisme de défense de formation réactionnelle. Les autres membres du groupe, moins pointilleux, n'apprécient pas forcément l'interventionnisme du **1** et le lui font sentir, aggravant ainsi sa colère qui le pousse parfois au retrait. Ce sous-type est nommé « Inadaptation sociale ».

Si c'est la préoccupation sexuelle qui devient l'objet de la fixation de perfectionnisme du **1**, il craint de ne pas pouvoir nouer des relations intimes, ou d'être abandonné parce qu'il est trop imparfait. Il est donc attentif à tout ce qui menace la relation et fait de gros efforts pour écarter les dangers réels ou imaginaires. C'est le sous-type « Jalousie ».

Connecté à son essence, le **1** perçoit intuitivement la perfection potentielle d'une situation. Il a brusquement une idée claire de ce qui peut être fait de manière réaliste pour rendre les choses aussi bonnes que possible. Contrairement à ce qui se passe dans l'ego, il s'agit simplement d'une évidence que n'accompagne aucun jugement négatif sur lui, sur les autres ou le monde.

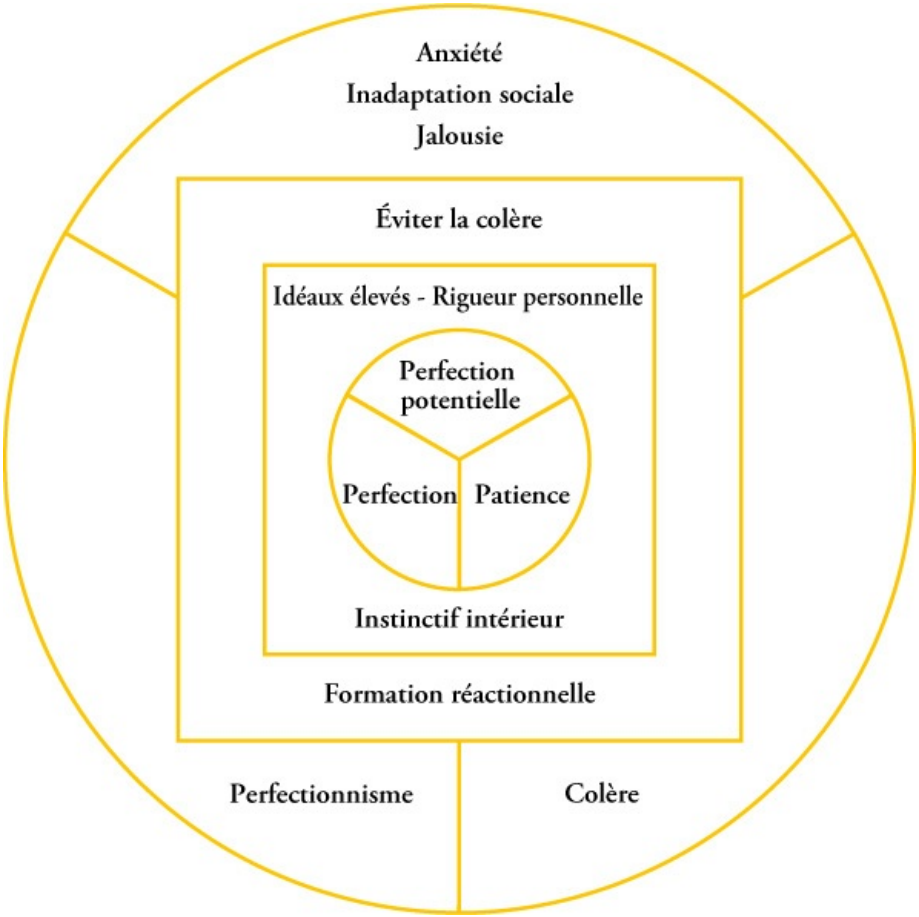


Figure 16 – Structure de l'ennéatype **1** (2/2)

Récapitulatif

- Sous-types conservation, social et sexuel : anxiété, inadaptation sociale, jalousie.
- Style d'intuition : la perfection potentielle d'une situation ou d'une décision.

Les sous-types et **l'intuition du 2**

Chez le **2**, l'instinct de conservation blessé amène la personne à se sentir en danger. Son ego est inconsciemment persuadé que l'aide

qu'il apporte aux autres est une des causes de son insécurité. Il n'a pas tout à fait tort : il arrive assez souvent qu'un **2** soit en difficulté parce qu'il a négligé ses propres affaires, ou qu'il a abusé de ses forces pour rendre service aux autres. En conséquence, le **2** estime qu'en retour il a le droit d'être traité de manière spéciale, et qu'il est normal qu'il bénéficie en toutes circonstances d'avantages particuliers[14]. Ce sous-type est nommé « Privilège ».

L'instinct social pousse le **2** à vouloir appartenir à des groupes sociaux, et à y tenir un rang important ; toutefois sa compulsion d'éviter de reconnaître ses propres besoins empêche que ce soit le premier. Le **2** s'attache alors à des personnes importantes, dont il estime qu'il est prestigieux d'être apprécié. Il essaye de gagner leur amitié ou leur affection. Pour cela, il les aide et met à leur service ses réseaux relationnels. Il se complaît dans un rôle d'éminence grise. C'est le sous-type « Ambition[15] ».

Chez le **2** de sous-type sexuel, il se crée une conjonction entre l'instinct sexuel et le centre émotionnel orienté vers l'extérieur. Quand ce **2** veut créer une relation avec une autre personne, rien ne l'arrête, car l'instinct envoie un message sexuel fort et le centre préféré un message émotionnel tout aussi fort. Même si le **2** ne souhaite pas aboutir à une relation sexuelle, son message est bien souvent perçu ainsi par son interlocuteur. Si celui-ci est intéressé, le **2** a deux possibilités : soit la compulsion l'empêche de refuser et il se trouve dans une situation déplaisante, voire dangereuse[16], soit il a appris à se protéger et il passe pour un allumeur. L'ennéagramme appelle ce sous-type « Séduction agressive ».

Dans l'essence, le centre intuitif du **2** sait reconnaître quelles sont les véritables émotions des autres. Il les accepte dans leur intégralité, plutôt que de sélectionner les éléments lui permettant de savoir comment se rendre indispensable et/ou de manipuler, afin d'être demandé et apprécié. Ainsi, il a des éléments réels lui permettant d'apporter une aide juste et utile.

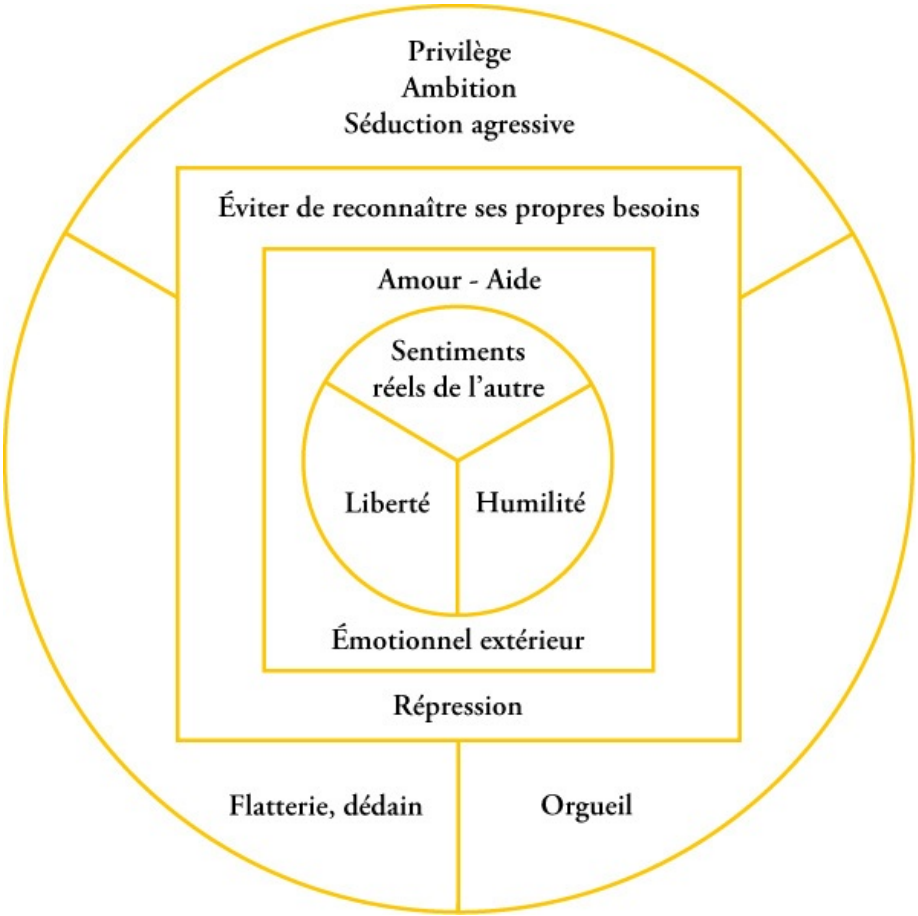


Figure 17 – Structure de l'ennéatype **2** (2/2)

Récapitulatif

- Sous-types conservation, social et sexuel : privilège, ambition, séduction agressive.
- Style d'intuition : les sentiments réels les plus profonds d'une personne.

Les sous-types et l'**intuition du 3**

Si c'est l'instinct de conservation qui est blessé, le **3** cherche à assurer sa survie physique, tout en montrant la réussite qui définit son identité. Pour cela, il va accumuler de l'argent et des objets

coûteux, luxueux et voyants ; parmi eux, il y a souvent l'habitation et parfois le conjoint. Ces acquisitions lui demandent beaucoup de travail, et si tous les **3** ont tendance à l'hyperactivité, il est celui qui s'y adonne le plus. C'est le sous-type « Sécurité-Accumulation ».

La blessure de l'instinct social pousse le **3** à chercher sa réussite par l'appartenance à des groupes sociaux renommés. Il peut s'agir d'une entreprise, d'une association, d'un club. Dans chacune de ces organisations, le **3** essaye d'être le membre le plus admiré et le plus apprécié. Il y exerce à plein sa capacité à s'adapter aux autres et à ses objectifs, quitte à se montrer très différent dans chaque contexte ; ce **3** est souvent traité de caméléon. Ce sous-type est appelé « Prestige ».

Toute culture ou sous-culture définit une représentation de l'homme et de la femme idéalement séduisants. Quand son instinct sexuel est blessé, le **3** essaye de se conformer à cette image, voire de l'exagérer un peu. Ce n'est bien sûr qu'un rôle dont le côté artificiel donne parfois une certaine androgynéité au **3**, tant en apparence qu'en ressenti intérieur. Ce sous-type est le plus compétitif des **3**, et assez souvent il considère que sa réussite est proportionnelle au nombre de ses conquêtes. L'ennéagramme nomme ce sous-type « Masculinité/féminité ».

Dans l'essence, le centre intuitif du **3** perçoit les attentes véritables des gens. Ainsi, le **3** ne sélectionne pas simplement celles dont la satisfaction lui vaudra de l'admiration, mais plutôt celles qui leur sont réellement utiles et qui correspondent à ce qu'il est lui-même réellement.

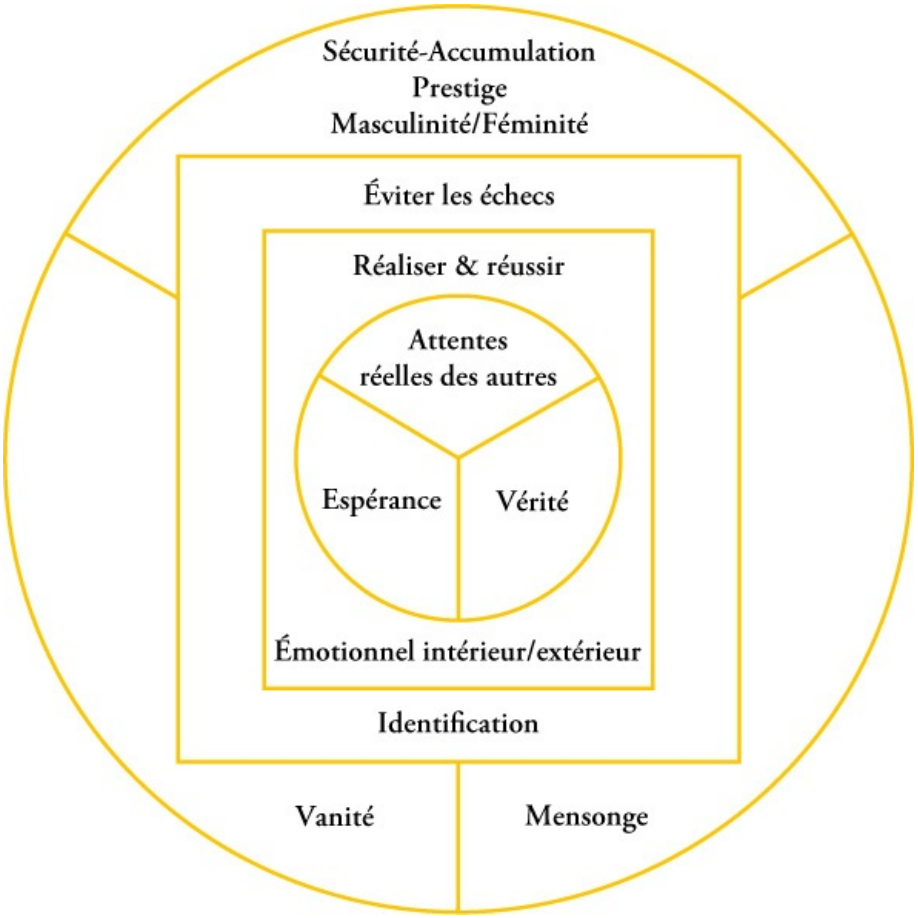


Figure 18 – Structure de l'ennéatype **3** (2/2)

Récapitulatif

- Sous-types conservation, social et sexuel : sécurité, prestige, masculinité-féminité.
- Style d'intuition : les attentes réelles des gens et les moyens de les satisfaire.

Les sous-types et **l'intuition du 4**

Tous les autres ennéatypes dont l'instinct de conservation est blessé manifestent la prudence leur permettant de mieux assurer leur

survie physique, qu'ils croient menacée. Cette tendance existe chez le **4**, notamment par l'acquisition de beaux objets[17]. Cependant l'ego du **4** veut avant tout être différent, et il exprime donc plutôt la tendance inverse consistant à ne pas porter assez d'attention à l'instinct de conservation, et à se mettre en danger par des actes inconsidérés. Il espère en tirer de l'attention, et parfois punir les autres de l'aimer insuffisamment : « Ils me regretteront ! » Ce sous-type est appelé « Intrépidité ».

Il y a une certaine incompatibilité pour le **4** entre la compulsion d'évitement de la banalité et l'appartenance à des groupes sociaux qui implique obligatoirement une certaine ressemblance entre leurs membres qui respectent une culture, des règles et des codes communs. Quand l'instinct social est blessé, le **4** choisit parfois l'attitude d'asociabilité et évite les groupes ; il peut aussi essayer de s'y faire admettre, mais craint d'être rejeté à cause de sa différence ou de ses défauts supposés. Il ressent un profond sentiment de gêne qui peut aller jusqu'au dégoût ou à la haine de soi[18]. C'est le sous-type « Honte ».

La blessure de l'instinct sexuel conjuguée à la compulsion amène le **4** à vouloir jouer un rôle unique et exclusif dans la vie des gens auxquels il tient. Il se compare sans cesse aux autres relations qu'ils ont, ou même qu'ils ont eues. Comme le **4** ne se reconnaît que peu de qualités, il estime souvent que cette comparaison lui est défavorable. Cela active la passion de l'ennéatype qui est l'envie ; quand celle-ci se conjugue à l'agressivité de l'instinct sexuel, elle devient de la haine[19]. Le **4** sexuel est parfois un véritable don Juan, chaque nouvelle relation étant une revanche. L'ennéagramme nomme ce sous-type « Compétition ».

Le centre intuitif dans l'essence du **4** lui permet de se connecter à ce que ressentent réellement les autres, notamment à son égard. Il évite les introjections dont son ego est friand et découvre que son impression d'être abandonné et rejeté est le plus souvent illusoire.

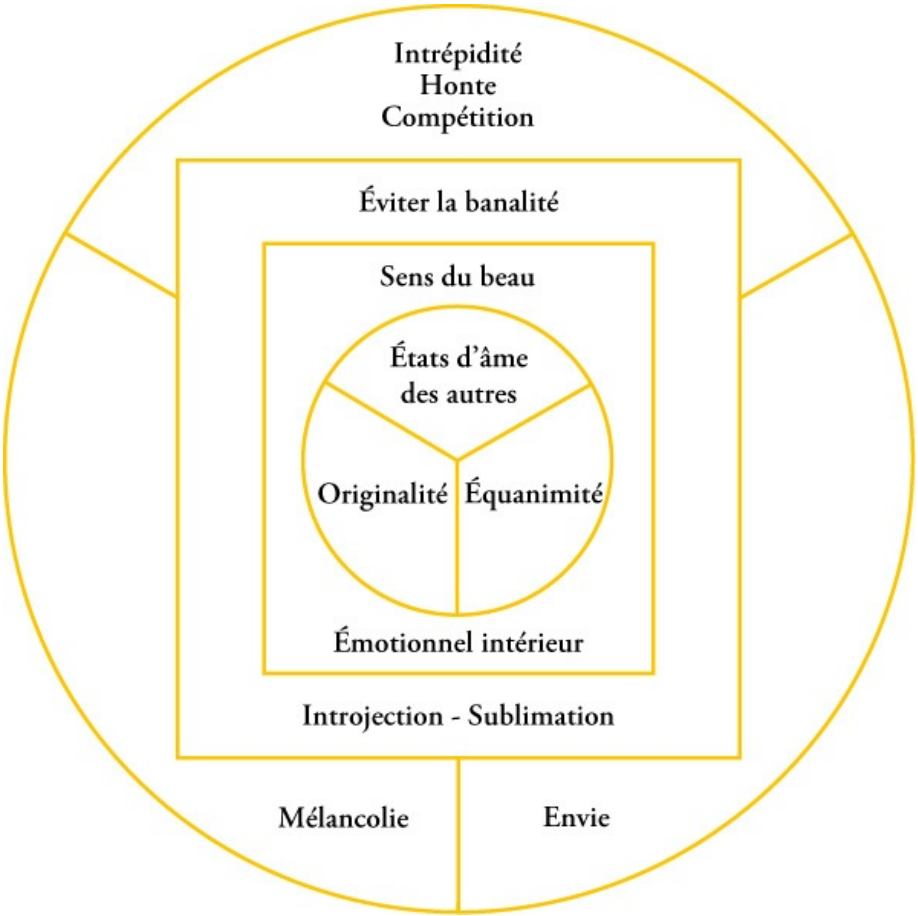


Figure 19 – Structure de l'ennéatype **4** (2/2)

Récapitulatif

- Sous-types conservation, social et sexuel : intrépidité, honte, compétition.
- Style d'intuition : les états d'âme réels des autres.

Les sous-types et **l'intuition du 5**

Lorsque l'instinct de conservation est blessé, le **5** pense que le plus gros danger physique qu'il court est dû aux gens qui consomment abusivement son énergie. La solution est donc de se retirer dans un endroit qui lui sert de protection contre l'excès de contacts humains.

Toute tentative de pénétrer ce refuge sans y être invité peut déclencher de violentes colères. Ce **5** peut aussi chercher à accumuler de l'argent comme moyen de se protéger des intrusions. L'ennéagramme appelle ce sous-type « Château fort ».

Comme pour le **4**, il y a une certaine incompatibilité entre les mécanismes égotiques et l'instinct social. Les premiers poussent le **5** à la solitude, là où le second lui fait souhaiter rencontrer des gens. Un instinct social blessé amène le **5** à chercher des groupes où il peut apprendre des informations pointues concernant sa spécialité intellectuelle, et où il rencontre des personnes du même niveau mental que lui, et qu'il peut donc apprécier et respecter. Dans les autres circonstances, le **5** cherche à la fois à briller socialement et à exercer sa passion d'avarice le poussant à cacher les informations dont il dispose ; la solution est de s'exprimer dans un langage ésotérique qui montre ses connaissances et est incompréhensible par les non-initiés. Aussi, ce sous-type est nommé « Jargon ».

L'instinct sexuel vit le même paradoxe que l'instinct social : comment séduire sans laisser l'autre consommer son énergie ? Quand l'instinct sexuel est blessé, le **5** cherche à plaire en donnant des informations confidentielles qu'il aurait, en toute autre circonstance, gardées pour lui. Sinon, il exprime son désir et son affection avec plus d'assurance quand il peut le faire de manière non verbale. Il est rare qu'il interagisse de cette manière avec plus d'une personne à un moment donné. C'est le sous-type « Confidence-Confiance ».

Le centre intuitif du **5** lui permet de savoir quelle est sa véritable position dans une situation, au-delà de son détachement habituel. Il est délivré de la peur des émotions et du besoin excessif de mentaliser et il accepte dès lors sereinement ce qu'il vit à l'intérieur de lui-même.

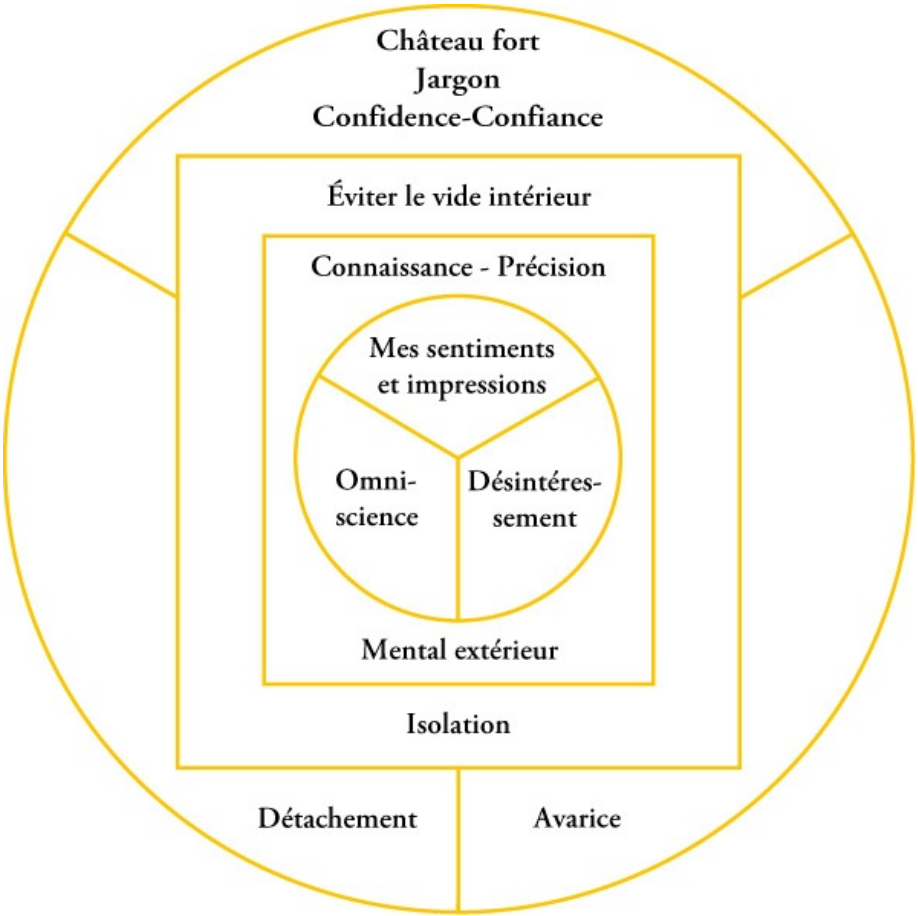


Figure 20 – Structure de l'ennéatype **5** (2/2)

Récapitulatif

- Sous-types conservation, social et sexuel : château fort, jargon, confidence.
- Style d'intuition : ses impressions et sentiments à propos d'une situation.

Les sous-types et **l'intuition du 6**

Si l'instinct de conservation est blessé, le **6**, comme le **5**, estime que sa plus grande source de danger physique dans le monde extérieur vient des êtres humains. Là où le **5** choisit le retrait, le **6**, lui, essaye

de créer une relation positive avec l'autre en étant affable, et même chaleureux[20]. Il cherche à acquérir le plus possible d'informations, même si elles ne l'intéressent pas vraiment, car il est convaincu que tout ce qu'il sait pourrait un jour ou l'autre améliorer sa sécurité. C'est le sous-type « Cordialité ».

Quand c'est l'instinct social qui est blessé, la problématique de l'instinct entre en résonance avec celle du « groupe », commune à tous les membres de l'ennéatype. Le **6** veut alors appartenir à des groupes sociaux, et l'instinct social, l'orientation de loyauté, la compulsion d'évitement de la déviance, et la passion de peur font qu'il fait tout ce qui est possible pour rester dans le « groupe » : il s'y comporte comme une personne de devoir[21] qui en respecte les règles, les procédures, les obligations et la structure de façon un peu conservatrice, mais extrêmement dévouée. L'ennéagramme nomme ce sous-type « Devoir ».

Si l'instinct sexuel est blessé, le **6** cherche à avoir une attitude qui lui donne simultanément une capacité de séduction et une protection contre la passion de peur. Si c'est un homme plutôt contrephobique, il affiche une attitude de puissance un peu machiste et intimidante ; si c'est une femme, elle veut séduire par la beauté. Dans tous les cas, le physique et la puissance du partenaire sont des critères importants de choix. Ce sous-type est appelé « Force-beauté[22] ».

Dans l'essence, le centre intuitif du **6** perçoit les intentions véritables des autres, information qui lui est masquée dans son ego par le mécanisme de défense de projection et la fixation de suspicion. La peur non justifiée des autres se dissout alors naturellement.

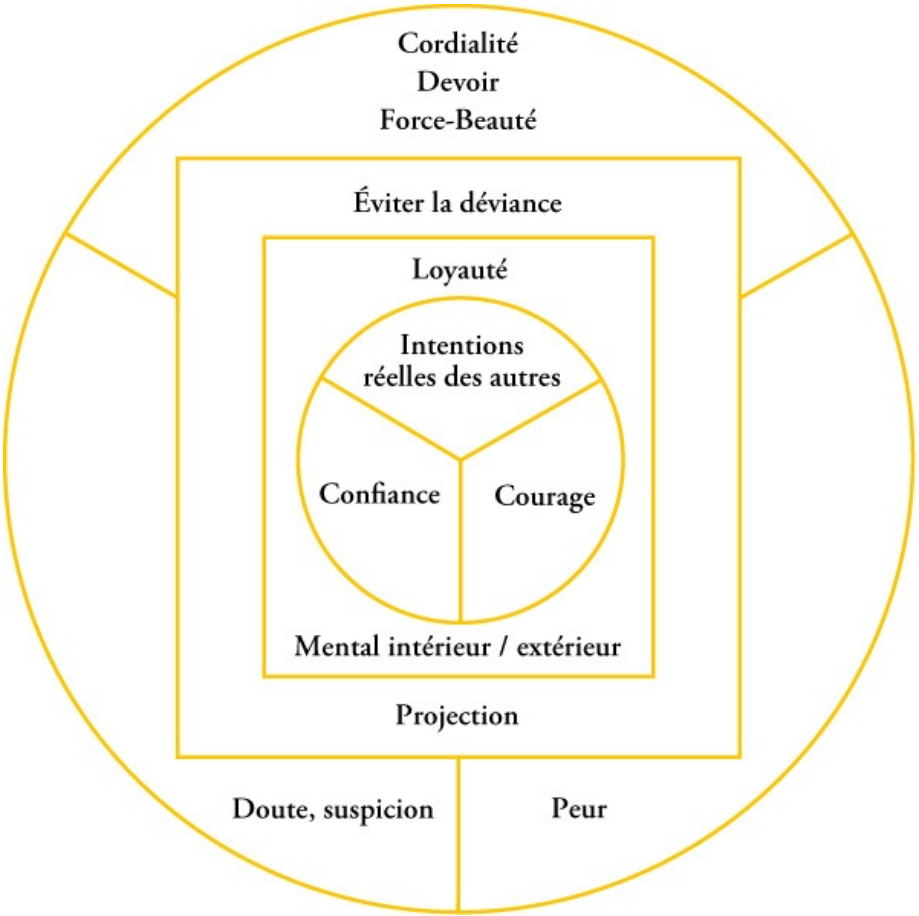


Figure 21 – Structure de l'ennéatype **6** (2/2)

Récapitulatif

- Sous-types conservation, social et sexuel : cordialité, devoir, force-beauté.
- Style d'intuition : les intentions réelles des gens.

Les sous-types et **l'intuition du 7**

Quand l'instinct de conservation est blessé, le **7**, à l'instar du **5** et du **6**, considère que les êtres humains qui l'entourent constituent le plus gros danger auquel il est confronté[23]. Pour régler ce problème, il choisit une stratégie qui satisfait son besoin égotique de plaisir. Il

s’entoure d’un groupe de personnes qu’il apprécie et qui partagent ses goûts et/ou ses idées : souvent il les considère comme sa vraie famille[24]. On retrouve aussi chez lui le goût de la consommation, déjà évoqué à propos des ennéatypes **3** et **4** du même sous-type, mais il s’agit ici de conjuguer sécurité et plaisir. L’ennéagramme appelle ce sous-type « Clan ».

Quand l’instinct social est blessé, le **7** a besoin d’appartenir à des groupes sociaux. C’est difficile pour un individualiste comme lui, ne supportant guère les contraintes. Il les accepte toutefois, mais il se persuade que ce n’est qu’un effort temporaire et que, un jour proche, lui et les autres membres du groupe social profiteront pleinement et joyeusement de l’existence. Quand il s’aperçoit que ce n’est pas vrai, il se voit comme un martyr, en ressent une intense frustration et compense par des comportements irresponsables. Il prône l’égalité et considère l’autorité comme inutile et même dangereuse. C’est le sous-type « Sacrifice ».

Si c’est le sous-type sexuel qui est blessé, il s’agit de séduire, mais aussi d’éviter la souffrance, et de gérer la peur du monde extérieur. Aussi le **7** aime-t-il avoir des relations courtes dans lesquelles il s’implique peu. Le centre mental tourné vers l’intérieur fait qu’il fantasme beaucoup en ce domaine, et qu’il lui arrive de préférer lesdits fantasmes à la relation réelle, d’autant qu’il craint la routine et l’ennui. Ce sous-type est nommé « Imagination ».

L’ego du **7** a, dit-on, l’esprit de singe. Il saute sans retenue d’une idée à une autre sur la base d’associations farfelues qu’il est le seul à trouver pertinentes. Dans son essence, son centre intuitif lui fait rapprocher ce qu’il est en train de vivre et les contextes de sa vie pour lesquels il est utile de faire une connexion.

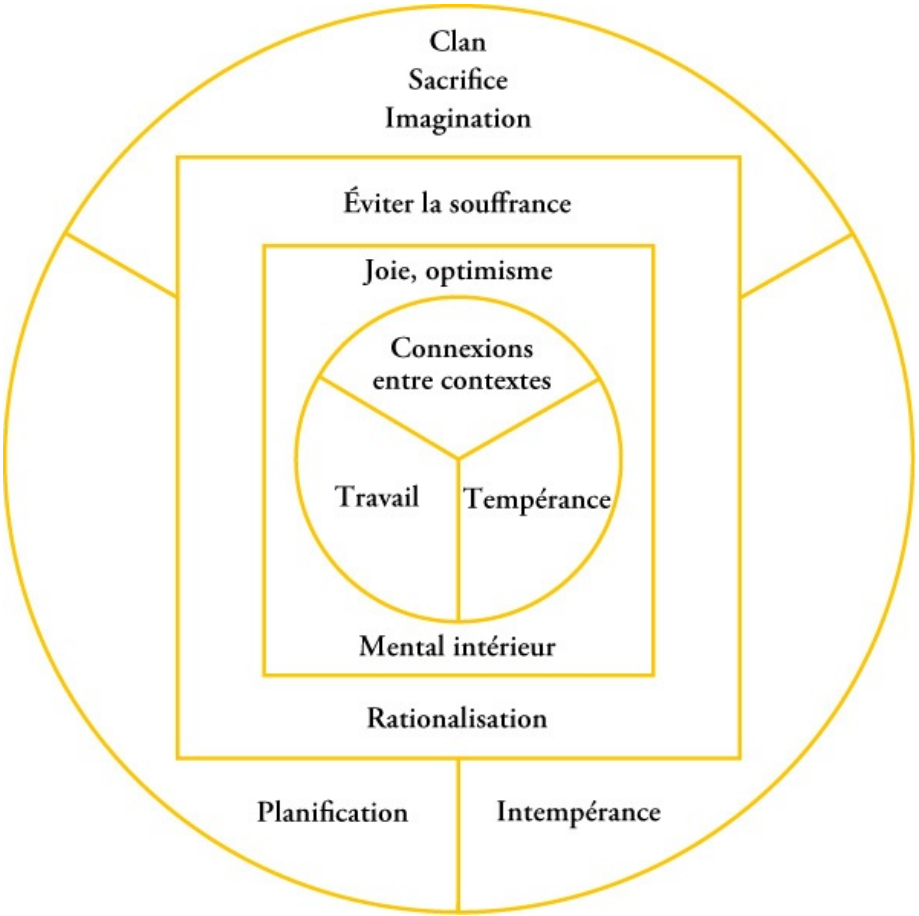


Figure 22 – Structure de l'ennéatype **7** (2/2)

Récapitulatif

- Sous-types conservation, social et sexuel : clan, sacrifice, imagination.
- Style d'intuition : les connexions entre la situation actuelle réelle et les autres contextes de sa vie.

Les sous-types et **l'intuition du 8**

Naturellement, le **8** considère que le monde est dangereux, et qu'il faut être fort et savoir se contrôler pour survivre. Si l'instinct de conservation est blessé, ce besoin de surveiller et de vérifier tout ce

qui gravite autour de lui – personnes, objets, actions – devient démesuré. Si un détail n'est pas comme il le veut, si ce qu'il ordonne n'est pas fait immédiatement, il se sent trahi et menacé, et réagit vivement par la colère du centre instinctif ou par la fixation de vengeance. Il est matérialiste et travaille beaucoup pour acquérir ce qui peut assurer sa sécurité. C'est le sous-type « Survie ».

Dans ce monde dangereux, autant être en contact avec des personnes fortes. Quand l'instinct social est blessé, le **8** se regroupe avec des gens dont il apprécie la puissance. Il les protège et ils le protègent : qu'on attaque l'un d'entre eux, et c'est toute la bande qui réagit. Entre eux règnent complicité, fraternité et loyauté. L'ennéagramme nomme ce sous-type « Protection mutuelle ».

Quand l'instinct sexuel est blessé, c'est avec ce sous-type que le mot *conquête* est à prendre au sens propre : le **8** n'aime pas gagner trop facilement ! La compulsion du **8** était appelée autrefois la luxure plutôt que l'excès ; c'est dire que le **8** de ce sous-type multiplie volontiers les aventures. Si une relation est maintenue dans la durée, le **8** teste la loyauté et le dévouement de son partenaire, et veut absolument tout savoir de lui. Il tient à contrôler la relation, même si certaines femmes **8,** dans des sociétés traditionnelles, le font en sous-main. S'il arrive à vraiment faire confiance, il peut se laisser aller à des sentiments et des attitudes qu'il considérerait comme faibles dans d'autres contextes. Ce sous-type est appelé « Possessivité ».

Cela intéresse l'ego du **8** de savoir qui est puissant et qui est faible, qui est dangereux et qui ne l'est pas. Bien souvent, il surestime la force de ceux qui l'entourent : il imagine des menaces là où il n'y en a pas ; il croit ses proches capables de supporter son énergie, son rythme et les épreuves qu'il leur impose. Dans son essence, son centre intuitif lui permet d'évaluer avec justesse la force et l'énergie véritables des autres.

Récapitulatif

- Sous-types conservation, social et sexuel : survie, protection mutuelle, possessivité.
- Style d'intuition : l'énergie et la puissance réelles des gens.

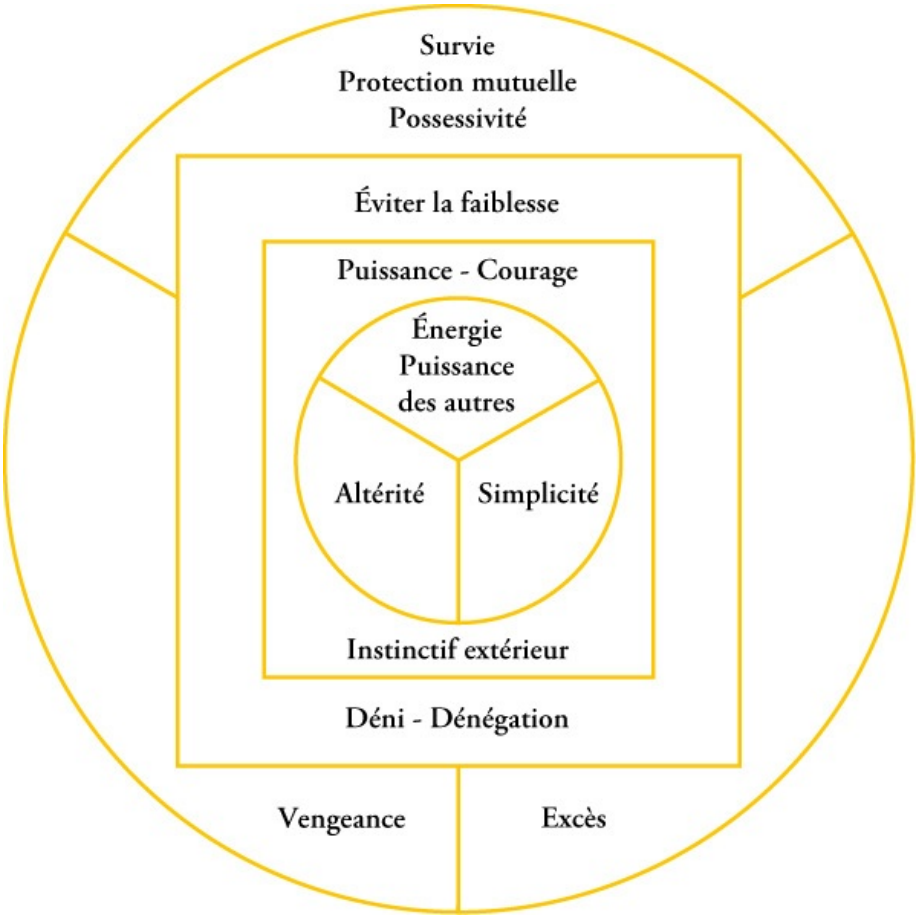


Figure 23 – Structure de l'ennéatype **8** (2/2)

Les sous-types et **l'intuition du 9**

Quand l'instinct de conservation est blessé, le **9** ne sait pas trop quoi faire pour assurer sa survie physique à cause de la passion de paresse et de la fixation d'oubli de soi qui le portent à se désintéresser un peu du problème. Il passe alors sur le versant « imprudence » de l'instinct. Il consomme à l'excès de la nourriture, de l'alcool, des médicaments ou tout autre chose en rapport avec l'instinct de conservation ou apportant du confort[25]. C'est le **9** chez lequel la paresse peut devenir une véritable paresse à agir. L'ennéagramme appelle ce sous-type « Appétit ».

Lorsque c'est le sous-type social qui est blessé, le **9** souhaite appartenir à des groupes sociaux, mais il ne peut pas s'y impliquer

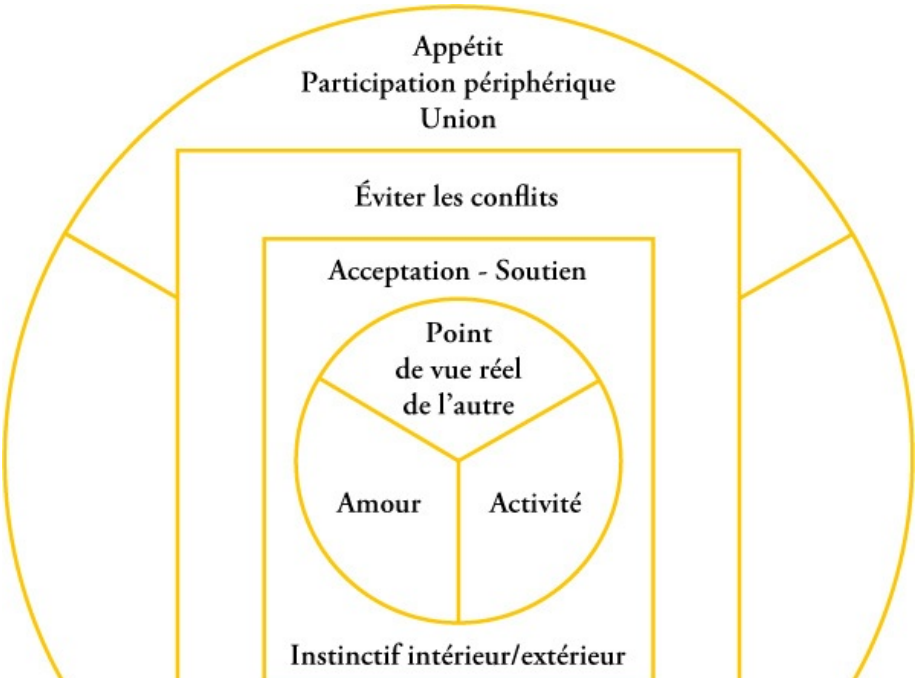
totalement, parce que son action pourrait être source de conflit. Certains **9** penchent alors du côté « asociabilité ». D'autres intègrent des groupes dont l'énergie les porte, mais y réalisent peu de choses concrètes, ou alors de manière assez attendue et conventionnelle. En revanche, ils jouent souvent un rôle très positif, mais pas toujours reconnu, dans la cohésion et la bonne ambiance du groupe. Ce sous-type est nommé « Participation périphérique ».

Quand le sous-type sexuel est blessé, le **9** cherche une relation complète et durable avec une personne, et il voudrait ne faire qu'un avec elle[26]. Il connaît son partenaire bien mieux qu'il se connaît lui-même, et ses besoins bien plus que les siens propres. Les satisfaire est une forte motivation pour agir. C'est le sous-type « Union ».

Dans l'essence, le centre intuitif du **9** sait percevoir ce que vivent, ressentent et pensent les autres. La différence avec le mécanisme de fusion de l'ego est que le **9** devient capable de faire cela sans perdre de vue son propre vécu, et par seul intérêt pour les autres indépendamment du risque de conflit.

Récapitulatif

- Sous-types conservation, social et sexuel : appétit, participation périphérique, union.
- Style d'intuition : le point de vue complet d'une autre personne.



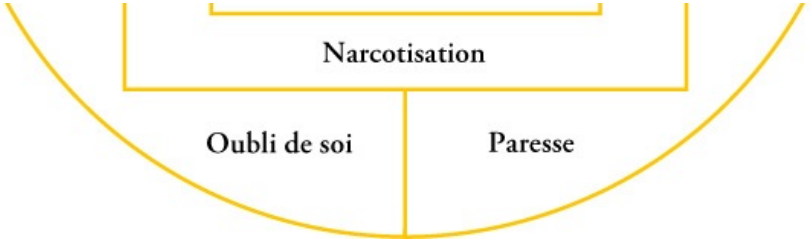


Figure 24 – Structure de l'ennéatype **9** (2/2)

1. Le mot « instinct » est utilisé ici au sens éthologique du terme, sans rapport avec le concept d'instinct de la psychologie freudienne employé dans les expressions comme « instinct de vie » ou « instinct de mort ».
2. Chez l'être humain, les instincts sont mis en œuvre par diverses régions du cerveau et ils diffèrent des réflexes produits par la moelle épinière.
3. Certains auteurs, à l'inverse, ne reconnaissent que l'existence de deux instincts, l'instinct de conservation et l'instinct sexuel, voire un seul, l'instinct sexuel pouvant être traité comme un instinct de reproduction au niveau de l'espèce.
4. Le sommeil, certaines formes d'altruisme, certains goûts et dégoûts, l'acquisition du langage, la réponse au stress par l'immobilisation, la fuite ou la contre-attaque pourraient notamment être considérés comme des instincts.
5. Oscar Ichazo est le découvreur de l'ennéagramme des personnalités. Pour plus de détails, voir « Oscar Ichazo et l'école Arica », page 349.
6. Il peut y avoir de l'agressivité liée à l'instinct de conservation, mais elle est fondamentalement défensive. Attaquer l'autre, c'est se mettre en danger d'être blessé ou même tué, et l'instinct de conservation ne prend ce risque que si la survie est en jeu. De même, il peut y avoir de l'agressivité dans des groupes sociaux pour atteindre le sommet de la hiérarchie. Une observation attentive montre que ce phénomène est essentiellement produit par l'instinct sexuel dans des groupes où les dominants se reproduisent plus, ou parfois sont les seuls à le faire. Par exemple, la société des bonobos, où la sexualité est généralisée, est moins violente que celle des chimpanzés, où le mâle alpha monopolise les meilleures femelles – sans pour autant qu'un groupe de bonobos soit le paradis que certains imaginent. En général, l'instinct social cherche à maintenir la paix à l'intérieur du groupe, afin d'éviter son éclatement : une bonne stratégie pour cela est celle du bouc émissaire, souffre-douleur commun aux cultures des bonobos et des êtres humains.
7. *Vida de Santa Teresa de Jesús*, 1565.
8. Les lecteurs intéressés par le thème du développement de la personnalité au cours de l'existence pourront consulter un autre ouvrage des auteurs de ce livre : *La Spirale dynamique* (2e éd.), InterÉditions, 2012. Les trois premiers niveaux qui y sont décrits peuvent être mis en correspondance avec les trois instincts de l'ennéagramme. Si le modèle de la spirale dynamique est le plus complet à ce jour par le nombre et la précision des niveaux cartographiés, toutes les approches du développement de la personnalité décrivent cette succession des trois instincts dans le même ordre (par exemple, les stades oral, anal et phallique de la psychanalyse).
9. Le terme « holarchie » a été créé en 1967 par le philosophe Arthur Koestler en combinant le mot hiérarchie et le mot grec *holos* qui signifie « un tout ». Dans une hiérarchie, chaque niveau domine les niveaux

précédents et a une valeur supérieure à eux. Au contraire, chaque élément d'une holarchie, appelé un « holon », peut être considéré simultanément comme formant un tout indépendant et comme étant une partie des holons situés plus haut dans la hiérarchie ; il préserve les holons des niveaux inférieurs et leurs fonctions, mais les unit et ajoute des fonctions nouvelles (le tout est plus grand que la somme des parties !). Le corps humain, composé d'organes, eux-mêmes composés de cellules, elles-mêmes composées d'atomes, est une holarchie. Selon Arthur Koestler, il n'y a dans la nature que des holarchies, et les hiérarchies sont des créations artificielles de l'esprit humain.

10. Cela implique que notre profil instinctif est une photographie de notre fonctionnement à un moment donné et peut évoluer au cours de l'existence, soit par un changement important de nos conditions de vie, soit par un travail sur soi.
11. L'auto-observation des instincts doit être répétée sur plusieurs journées pour aboutir à une certitude.
12. Cela accroît le risque de confusion avec l'ennéatype **6** mentionné dans la section « Les faux jumeaux de l'ennéagramme », page 121.
13. On peut émettre à propos des noms des sous-types les mêmes réserves que celles concernant ceux des types : toute étiquette est imprécise et exagérément simplificative. Cependant, contrairement à ce qui se passe pour les ennéatypes, il y a une quasi-unanimité dans la communauté de l'ennéagramme concernant les sous-types, et c'est pourquoi leurs noms sont malgré tout cités ici.
14. Tous les **2** espèrent cela, quel que soit leur sous-type : l'ego du **2** donne pour recevoir. La différence est que le sous-type conservation prend ou réclame ce que les autres sous-types attendent plus patiemment.
15. Si l'instinct social est très blessé, on peut parfois confondre le **2** de ce sous-type avec un **3**. Ce dernier vise toutefois le premier rang et son succès personnel, alors que le **2** réussit par procuration.
16. C'est assez fréquemment le cas de jeunes filles ou de jeunes femmes **2**.
17. Cela ressemble à l'attitude du **3** de sous-type conservation, mais celui-ci choisit des objets pour l'image de réussite qu'ils lui donnent, là où le **4** privilégie ses propres critères esthétiques.
18. L'exacerbation de l'envie conduit systématiquement à la haine, au point que Plutarque a pu écrire : « Il semble que l'envie et la haine ne diffèrent point entre elles, et que ce soit une même passion. » Chez le **4**, l'envie devient soit haine de soi, soit haine des autres.
19. Si ce mécanisme s'intensifie, il aboutit à des désirs de revanche et de vengeance qui peuvent faire confondre un **4** de sous-type sexuel avec un **8**.
20. Le **6** de sous-type conservation est parfois confondu avec un **2**, tellement il peut être relationnel – mais bien évidemment les compulsion, passion et fixation sont autres et permettent de faire la différence.
21. Le **6** de sous-type social est facilement confondu avec un **1**, même si ce dernier est plus autoritaire, plus stable, plus autonome et plus rigide que le **6**.
22. S'il est phobique, ce **6** de sous-type sexuel peut être confondu avec un **4** ; s'il est contrephobique, il est possible de le prendre pour un **4** de sous-type sexuel, ou pour un **8**.
23. Décidément, pour les membres du centre mental, « l'homme est un loup pour l'homme ». Cela vient probablement de la difficulté pour le centre mental de comprendre le fonctionnement de l'émotionnel, et de l'impact négatif que cela a sur les relations humaines.
24. De nombreux **7**, au nom de la liberté qui est leur valeur culte, adhèrent fortement à l'adage selon lequel « on choisit ses amis, pas sa famille » et préfèrent donc les premiers.

25. Ces comportements sont proches du mécanisme de défense de narcotisation. La différence est que, contrairement à ce mécanisme, ils s'exercent même quand la compulsion n'est pas menacée par un risque de conflit.
26. Cette quête peut l'amener à faire de nombreux essais, et beaucoup de **9** sont des grands séducteurs.

Chapitre 13
Les **variantes**

La hiérarchie des centres

Connaître la préférence pour l'un des trois centres et la direction d'utilisation de celui-ci est, comme nous l'avons vu dans la première partie, suffisant pour définir les neuf profils de l'ennéagramme. Pourtant, chaque être humain dispose des trois centres instinctif, émotionnel et mental, et les deux centres autres que le préféré ont un impact important sur la personnalité.

L'ennéagramme considère que les trois centres constituent une hiérarchie[1]. À côté du centre préféré se trouvent successivement le centre de support et le centre réprimé. Le centre de support est l'auxiliaire du centre préféré : il fonctionne à son service ; il serait libérateur de l'utiliser de manière autonome, mais c'est soit difficile, soit source d'anxiété. Le troisième centre est dit réprimé et c'est celui que « nous aimons le moins, comprenons le moins et dont nous évitons l'utilisation avec énormément d'habileté et d'astuce », affirment Kathleen Hurley et Theodorre Donson. À chaque fois que c'est possible, nous utilisons à la place notre centre préféré. Ainsi, si nous sommes fiers de notre centre préféré, et s'il est la star visible de notre personnalité, le centre réprimé est tout à l'arrière-plan. Cependant, les efforts que nous faisons pour ne pas l'utiliser ont des conséquences fortes sur notre fonctionnement : « Le centre réprimé contrôle silencieusement notre personnalité », précisent Hurley et Donson.

Il importe de réaliser que la hiérarchie des centres décrit des priorités d'utilisation des centres et n'est absolument pas corrélée à leur aptitude à bien fonctionner. Parfois les deux coïncident, et parfois ce n'est pas le cas. Ainsi, on peut réprimer le centre instinctif et être très actif… ou non. On peut réprimer le centre émotionnel et être sensible et affectueux… ou non. On peut réprimer le centre mental et être intelligent… ou non. La différence entre le centre réprimé et les autres centres est que, même s'il est de bonne qualité, le centre réprimé est utilisé moins souvent que les deux autres, et le mettre en marche est un effort, ou au moins un acte de volonté, entrepris avec d'autant moins de réticence que c'est à la demande du centre préféré.

Je suis un **2** qui réprime le centre mental. Je travaille comme infirmière dans un grand lycée parisien. J'ai vu un jour un bouquin sur l'ennéagramme dans une librairie et je l'ai feuilleté. Je l'ai reposé aussitôt : tout ce vocabulaire jargonneux et ces schémas ! Rien que de les voir, j'ai ressenti de l'ennui et de la fatigue. Quelques mois plus tard, Annie, ma meilleure amie, m'a parlé de l'ennéagramme qu'elle venait de découvrir. Elle était tellement enthousiaste que je l'ai écoutée avec plaisir. Quand elle m'a dit que cela l'avait aidée à comprendre les autres, et que, depuis qu'elle l'apprenait, elle se sentait plus tolérante et plus aimante avec sa famille et avec ses collègues de travail, j'ai aussitôt imaginé que ce serait utile à des gens que je connaissais. Annie m'a passé son livre et, comme par hasard, c'était celui que j'avais feuilleté. Pourtant, il m'a semblé que ce n'était plus le même. Tout était si simple maintenant. J'ai quand même préféré aller suivre une formation dans le même institut qu'Annie, parce qu'elle avait trouvé les formateurs très présents et très disponibles, et que cela me permettait de faire quelques stages avancés avec elle. Cela a été l'occasion de rencontrer des gens totalement passionnants. J'ai lu le livre au fur et à mesure des cours. La différence avec le centre instinctif qui est mon centre de support est flagrante. Bien sûr, je suis toujours prête à bouger pour les gens que j'aime et là, c'est facile. Je n'ai pas d'efforts à faire, c'est comme si, contrairement à mon mental, mon centre instinctif était immédiatement prêt à fonctionner. Par exemple, une de mes lycéennes avait besoin de voir un médecin et ne voulait pas en parler à ses parents. Je l'ai accompagnée un jour où je ne travaillais pas. J'étais heureuse de faire cela et de lui rendre la vie un peu plus facile.

Le concept de centre réprimé est un des moyens par lesquels l'ennéagramme prend en compte avec subtilité les différences existant entre les êtres humains. En effet, la répression d'un centre peut être très forte ou au contraire bénigne. La figure 25 montre deux personnes ayant la même hiérarchie des centres : centre mental préféré, centre émotionnel en support, et centre instinctif réprimé. Pour celle de gauche, la répression de l'instinctif est moyenne et son impact sur la personnalité est sans doute modéré ; chez celle de droite, la répression de l'instinctif est forte et les difficultés à agir qu'elle implique ont probablement des effets visibles et gênants sur la personnalité. Toutes les combinaisons sont possibles, tant qu'est respecté le principe fondamental de l'ennéagramme selon lequel le centre préféré explique la majeure partie de la personnalité. La conséquence de cette finesse est qu'il est impossible de détailler complètement les répercussions du centre réprimé sur la personnalité, puisqu'elles dépendent de l'ampleur de la répression. Il n'est en ce domaine possible que de décrire des tendances. À chacun, par l'auto-observation, de découvrir sa hiérarchie des centres et d'en mesurer les incidences dans sa vie. Les descriptions ci-dessous de la répression des trois centres comme celles que nous ferons des variantes de chaque ennéatype sont donc à prendre non pas comme des vérités absolues, mais comme des éléments de comparaison avec son propre fonctionnement destinés à faciliter l'identification de la structure de sa personnalité.

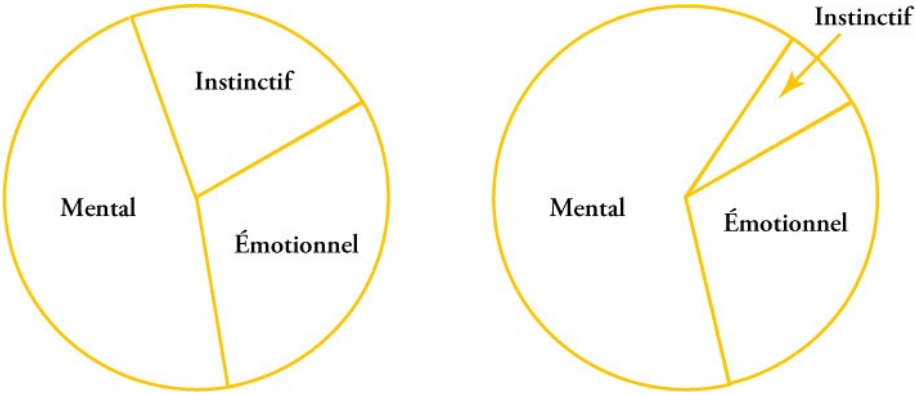


Figure 25 – Deux exemples de hiérarchie mental-émotionnel-instinctif

Réprimer le centre instinctif amène à ne pas avoir un goût naturel pour l'action et à chercher à économiser son énergie physique. Celle-ci est toujours précédée d'une phase émotionnelle ou analytique qui permet de saisir toute la complexité d'une situation, de se forger une position personnelle, et de prendre des décisions en conséquence sans forcément tenir compte des aspects pratiques. Agir est souvent considéré comme peu gratifiant ou comme inutile : à quoi bon ? La personne qui réprime l'instinctif est donc souvent perçue comme en retrait. Elle a une tendance à la dépression, car elle n'espère pas que son action ou celle des autres auront un effet positif sur sa vie. Elle sous-estime les difficultés pratiques liées à un projet et ne se rend pas forcément compte du temps réellement nécessaire à son accomplissement. S'il ne la passionne pas, elle peut facilement l'abandonner face à des obstacles.

Réprimer le centre émotionnel amène à vivre peu d'émotions, et à souvent les considérer comme quelque chose d'un peu inutile qui perturbe la pensée ou l'action. Le vocabulaire émotionnel est plus limité que la moyenne, et la communication est souvent assez directe. L'expression des émotions est difficile et généralement cantonnée à des manifestations non verbales. Dans la prise de décisions, un individu qui réprime l'émotionnel peut négliger les facteurs humains, ou les considérer comme secondaires par rapport aux idées et/ou aux aspects pratiques. Il ne profite guère du présent. Il essaye d'imposer son point de vue plutôt que de persuader, alors qu'il n'aime guère que l'on fasse la même chose avec lui. Il peut s'irriter pour des détails et est souvent perçu comme agressif – même si certains de ces individus peuvent avoir une attitude très relationnelle, qui disparaît rapidement si l'on s'oppose à leurs actions ou à leurs idées.

Réprimer le centre mental amène à vivre des moments de confusion face à des excès d'abstraction, ou à propos du futur. La personne qui

réprime le mental s'intéresse aux détails et peut s'entêter à leur propos ; elle a parfois des difficultés à avoir une vision globale des choses et a tendance à réaliser les tâches en séquences. Elle veut des directives et des instructions claires et bien définies, et, si elle les obtient, elle se montre loyale et responsable. Elle prend souvent des suggestions d'amélioration pour des critiques, et doute d'elle-même et/ou des autres. Elle considère les arguments logiques comme peu déterminants et leur préfère les aspects pratiques et/ou les facteurs humains ; elle apprend plus en faisant les choses ou en les voyant faire que par l'explication théorique. Elle est souvent dépendante des relations aux autres, dont elle espère qu'ils soit honnêtes et fidèles.

Exercice 21

Constater l'impact du centre réprimé (1/2)

Passez en revue une journée de votre dernier week-end et repérez quelle(s) problématique(s) liée(s) aux centres vous avez vécue(s). Si on considérait cette journée comme représentative de la totalité de votre existence[2], quelle serait votre hiérarchie des centres ?

Samedi, les gosses sont venus me réveiller à 6 heures ! Ils étaient tout excités, parce qu'ils devaient passer le week-end chez ma mère et qu'ils savent bien qu'ils peuvent obtenir d'elle à peu près ce qu'ils veulent. En fait, moi aussi, j'étais contente : je les adore, bien sûr, mais deux jours pour m'occuper de moi, ça fait du bien. Quand on se retrouve seule à élever deux enfants, on passe son temps à jongler avec son agenda, à cavaler ici et là pour essayer de tout faire bien : le boulot et la famille. Moi, ça m'épuise. J'ai l'impression de n'avoir pas le temps de réfléchir et que ma vie m'échappe. Alors, le programme était simple : se faire plaisir… Après les courses et le ménage bien sûr. Quoique le ménage, je l'ai un peu bâclé. Il faut dire que la veille, j'avais enfin reçu ce nouveau bouquin sur les dauphins que j'avais commandé aux États-Unis sur Internet. Les dauphins, c'est ma passion ! J'ai lu des dizaines de livres sur eux, et celui-ci fait le point des dernières recherches sur leur intelligence. Aussi, je me suis mise à l'aise, allongée sur le canapé, et c'était parti. Je me suis à peine interrompue pour grignoter un petit quelque chose, et pour passer un coup de fil afin de vérifier que tout allait bien pour les enfants. En fin d'après-midi, je suis allée au cinéma avec Virginie, ma meilleure amie, une des seules, à vrai dire. Nous sommes allées voir *Le Dernier Voyage du juge Feng*, un film chinois à propos d'un juge qui fait la tournée de villages du Yunnan pour régler les différends qui opposent les habitants. C'était à la fois passionnant et très poignant. À la sortie, nous sommes allées boire un thé et nous avons discuté du film et de la

multiplication, ces temps-ci, des docu-fictions, un genre qui nous convient bien à toutes les deux. Le soir, j'avais rendez-vous avec Raphaël. Je l'ai rencontré un jour où je visitais le musée d'Orsay. Nous nous voyons beaucoup ces derniers temps, et je me demande jusqu'où cette relation nous mènera. Il a croisé plusieurs fois les enfants, et le courant a semblé passer avec eux. C'est important, je ne voudrais pas qu'ils souffrent, c'est déjà assez dur pour eux de n'avoir plus leur père. Raphaël m'a proposé de sortir, mais je n'étais guère courageuse, et nous avons improvisé une dînette à la maison. Il a eu le droit à une conférence sur les dauphins ; ce n'est pas la première, mais il a l'air d'apprécier. Je lui ai aussi raconté le film. Il a dit que nous devrions aller en Chine ; je n'ai pas trop envie de bouger, mais il a su me faire miroiter tout ce que je pourrais apprendre sur le pays, et qui est introuvable dans des livres ou des films. Alors pourquoi pas, si cela lui fait vraiment plaisir ? Nous avons passé la soirée comme ça : échanges et câlins. C'était bien. Le point est facile à faire. Le centre mental est préféré. L'émotionnel est là aussi, et je suis à l'aise avec ce centre. Quant à l'instinctif, si je pouvais me passer de celui-là, il ne me manquerait pas ; c'est pour cela que je suis toujours si fatiguée : je n'arrête pas de courir et je déteste ça.

Exercice 22

Constater l'impact du centre réprimé (2/2)

Pendant une semaine, notez, en termes de hiérarchie des centres, ce qui vous a fatigué et ce qui a nécessité des efforts. Vous pouvez aussi relever des pensées que vous avez à propos de comportements ou d'attitudes d'autres personnes, soit que vous les compreniez bien, car vous pourriez en avoir de semblables, soit que vous les trouviez éloignés de ce que vous auriez vécu. Pour vous aider à prendre conscience de ces éléments, vous pouvez tenir compte des remarques formulées sur vous par votre entourage.
Quels sont les centres concernés ?
Dans l'exemple d'auto-observation ci-dessous, quels sont les centres manifestés ?

6 h 15 : quart d'heure de gymnastique quotidien.

6 h 30 : je me dirige vers le bureau de mon mari qui est à son ordinateur depuis déjà une heure. C'est le rituel du matin : « Bonjour chérie, bonjour mon chéri », échange de bisous, écoute et partage sur la nuit de l'autre. Pendant les premières trente années de ma vie, je n'ai pas su dire « je t'aime ». À la limite, c'était une insulte, et bien sûr je me suis retrouvée avec des hommes qui ne me l'ont jamais dit : « Pourquoi on m'aimerait ? Qu'est-ce qu'il y a derrière ? Ai-je le droit d'être aimée ? » Enfant, comme je n'avais pas le droit d'exprimer mes émotions, je m'interdisais d'en vivre.

Ma famille était froide ; chez moi, il n'y avait jamais de toucher. Tout était dans l'action ou dans la tête. J'ai découvert les émotions au contact de mon mari. Il m'aime et il sait me le dire. Enfant, je manquais beaucoup de câlins. Maintenant, c'est sympa. Je peux dire « je t'aime », je peux lui montrer mon affection et mon amour par des gestes tendres.

6 h 40 : douche et jogging.

7 h 15 : retour à la maison en forme, nouvelle douche, petit-déjeuner. Dès que j'ai fini de me préparer, je file sur Internet pour consulter mes sites favoris. Comme d'habitude, le temps passe trop vite, je souhaite une bonne journée à mon mari, et je pars vite fait au travail.

9 h : arrivée au bureau. Cette fois-ci, c'est l'heure du rituel social, et là, c'est différent. Dire bonjour me gonfle. Avant je ne faisais pas l'effort de dire bonjour ou faire la bise. Je trouvais cela hypocrite et idiot ; sous prétexte qu'on exerce des responsabilités, on est obligé de dire bonjour. Moi, je m'en foutais. Et puis, j'ai eu une révélation grâce à un livre sur le management abordant les émotions. Je crois qu'avant je ne savais même pas que cela existait. Aujourd'hui, je manage quinze personnes, et je fais la bise tous les jours parce que c'est plus productif et que j'ai moins de scènes à gérer, mais c'est un moment douloureux à passer. Ce n'est pas naturel.

9 h 15 : café et débriefing avec l'équipe. Ils se plaignent unanimement du DG qui lance un bonjour à la ronde sans sourire. Évidemment, c'est léger et mal perçu. Moi, je m'entends très bien avec lui, et d'ailleurs je lui ai déjà remonté l'information. Il m'a dit : « Mes collaborateurs trouvent que je n'ai pas d'émotions, et ils me le font dire par personne interposée. Et alors ? Je suis dur, c'est comme ça, et je ne vais pas me sentir obligé de faire comme ceci ou cela simplement parce que cela ferait mieux dans le décor. » J'ai suggéré à l'équipe que le plus important était sa compétence à bien diriger les affaires de l'entreprise, et j'ai reçu en réponse de vives protestations : « Diriger une entreprise, c'est aussi diriger des hommes, pas des robots. » La journée commence mal. Ce n'est pas pratique de recevoir les émotions des autres, cela me dérange. Je mets fin aux doléances et donne le signal du démarrage du boulot. J'ai horreur d'être débordée par des émotions. C'est pour moi très difficile à vivre, cela m'enlève de l'énergie.

9 h 30 à 13 h : boulot, boulot. Je ne vois pas le temps passer, jusqu'au moment où la sonnerie de mon portable retentit. C'est ma nièce qui m'attend dans le hall pour notre déjeuner.

13 h 15 : nous sommes à table dans une pizzeria, Laëtitia, ma nièce, est angoissée. C'est le moment des partiels et elle flippe. Je lui dis que je comprends mal ses réactions : elle est intelligente, elle travaille dur, elle a fait un parcours sans faute dans ses études ; alors pourquoi tant d'anxiété ? Elle me répond que c'est plus fort qu'elle ; elle panique à l'idée de ne pouvoir utiliser son mental. Je

suis abasourdie : « Qu'est-ce que tu me racontes ? Tu es intelligente et ton mental fonctionne très bien. » « Oui, je sais que je ne suis pas bête, mais, parfois, je ne sais pas utiliser correctement mon mental, je ne trouve pas le mot que je cherche, j'ai l'impression d'avoir une case vide ou de ne pas imprimer ce qu'on me dit. » C'est la première fois que nous parlons de ce problème. Je lui demande depuis quand elle vit cela. Depuis toute petite, en fait. En primaire, elle croyait qu'elle n'était pas intelligente parce qu'elle ne comprenait rien aux problèmes, jusqu'au jour où tout s'est décoincé. De toute façon, elle a toujours manqué de confiance en elle.

Décidément, je suis de plus en plus étonnée et je lui dis : « Comment peux-tu dire que tu manques de confiance en toi ? Tu fais de l'équitation et de la voile, tu joues du piano et tu réussis tes études. Tu es extraordinaire de penser cela de toi ! » « Je sais, mais ce ne sont que des apparences. Mes émotions, j'arrive à les contenir, mon corps je peux le contrôler, mais mon mental, non. Il n'est pas fiable à 100 %. » Je ne sais pas trop quoi lui dire. Je prétexte de me rendre aux toilettes. Au retour, je détourne la conversation sur les prochaines vacances.

14 h 30 : retour au bureau. Je dois contacter plusieurs personnes. J'espère que cela va aller vite. J'aime que les gens soient clairs et ne tournent pas autour du pot. Je n'ai pas de temps à perdre en palabres.

15 h 30 à 18 h : réunion. Totalement inefficace : une heure aurait suffi. Je ne comprends pas comment les gens fonctionnent, ils manquent de structure. J'ai horreur que les choses soient mal faites. Je suis ressortie agacée face à ce manque d'organisation, pour ne pas dire en colère.

18 h 45 : je sors du bureau. Je fais quelques courses pour le dîner. J'achète des macarons, cela fera plaisir à mon mari. J'aime bien avoir de petites attentions, c'est ma manière à moi de lui dire que je l'aime.

20 h : arrivée à la maison. Rituel du soir : « Bonsoir chérie », « Bonsoir chéri, comment s'est passée ta journée ? » Je l'écoute avec plaisir. Avec lui, les choses sont légères. Du coup, je déstresse de ma journée. Je m'active à la préparation du repas, pendant que mon mari met la table. Au dîner, il me parle de ses lectures du jour. Moi, je décide de ne pas parler de Laëtitia : je n'ai pas envie de gâcher la soirée.

22 h 30 : j'ai éteint la lumière… quand je me rends compte que je n'ai toujours pas téléphoné à ma mère. Cela fait maintenant quinze jours que je n'ai pas pris de ses nouvelles. Tant pis, demain.

Voici les centres manifestés dans ce témoignage

J'appartiens à l'ennéatype **1**.

6 h 15 : centre instinctif aux commandes. C'est facile pour moi.

6 h 30 : j'active mon centre émotionnel pour dire bonjour à mon mari. C'est agréable, mais je sens que c'est un effort.

6 h 40 : centre instinctif de nouveau aux commandes.

7 h 15 : centre instinctif, puis centre mental pour la pêche aux informations sur le web, et rapidement centre émotionnel pour dire au revoir.

9 h : centre émotionnel volontairement activé avec beaucoup d'efforts.

9 h 15 : centre émotionnel bloqué ; le centre mental n'a pas réussi à convaincre l'équipe, alors le centre instinctif prend les choses en main : action.

9 h 30 à 13 h : centres instinctif et mental présents.

13 h 15 : centre mental pour comprendre la situation, puis paralysie du centre émotionnel ; ma nièce m'a décrit une problématique, et je ne sais pas quoi en faire ; centre instinctif pour faire autre chose, puis au retour à table, et centre mental.

14 h 30 : centres instinctif et mental présents, et centre émotionnel ignoré.

15 h 30 à 18 h : centre instinctif présent ; ma passion, la colère, et ma fixation, le perfectionnisme, sont en train de se rappeler à moi ; mon centre émotionnel est réprimé, sauf en ce qui concerne la colère.

18 h 45 : centres instinctifs, mental et émotionnel fonctionnant bien.

20 h : centres instinctifs, mental et émotionnel fonctionnant bien dans la relation avec mon mari, mais centre émotionnel bloqué quand je repense à Laëtitia.

22 h 30 : centre émotionnel réprimé.

Type **1** oblige, j'ai le centre instinctif en première position. Le centre mental est clairement en second, et l'émotionnel encore plus nettement en dernier.

Les ennéatypes **du triangle et la corépression**

Dans la première partie, nous avons défini les ennéatypes du triangle, le **3**, le **6** et le **9**, comme ceux qui essayent d'utiliser leur centre préféré à la fois vers l'intérieur et vers l'extérieur. Cette tâche difficile échoue parfois et les rend alors incapables de faire fonctionner correctement leur centre préféré. Celui-ci devient alors réprimé. La hiérarchie des centres telle que nous venons de la

décrire s'applique bien sûr aussi à ces trois profils, et il en résulte qu'ils peuvent réprimer deux centres ; on parle de corépression. Cependant, la manière dont la répression s'exerce pour ces deux centres est fort différente.

En fonctionnement normal, le centre préféré joue son rôle et est utilisé aussi bien à l'intérieur qu'à l'extérieur. Il a pour support le deuxième centre, et le troisième centre est réprimé. À ce moment-là, le profil fonctionne comme tous les autres ennéatypes. Cependant, s'il se produit un stress au sens de l'ennéagramme, c'est-à-dire si la compulsion est activée sans être protégée efficacement par le mécanisme de défense, le centre préféré cesse à son tour d'être opérationnel ; il est alors réprimé, en plus du centre qui l'était auparavant. Le centre dit réprimé l'est en permanence, alors que le centre préféré n'est réprimé qu'en certaines occasions.

Prenons, à titre d'exemple, un **9** qui aurait la hiérarchie des centres suivante : instinctif-mental-émotionnel. Quand tout va bien pour lui, il est capable d'agir efficacement et sait utiliser son centre mental pour coordonner ses actions dans une stratégie efficace. En revanche, le ressenti et l'expression des émotions lui sont difficiles. S'il se trouve face à un conflit qu'il ne peut pas éviter comme le voudrait sa compulsion, le centre instinctif cesse d'être fonctionnel. Ce **9** a toujours autant de mal avec ses émotions, mais, de surcroît, il lui devient malaisé d'agir. Il s'immobilise en attendant que passe l'orage…

La corépression a pour conséquence de rendre l'identification des types du triangle plus difficile pour eux-mêmes et pour les autres. En effet, le centre qui est en haut de la hiérarchie est le plus visible, et la tentation de le prendre pour le centre préféré est grande. Or, pour une personnalité du triangle, le centre le plus visible est, selon les moments, le centre préféré ou le centre de support. Si elle vit un stress relativement bref, on peut avoir l'impression d'avoir devant soi deux personnalités différentes, ce qui est déstabilisant pour elle comme pour son entourage. Si le stress est de longue durée, son centre de support est durablement le plus apparent et peut être pris pour son centre préféré.

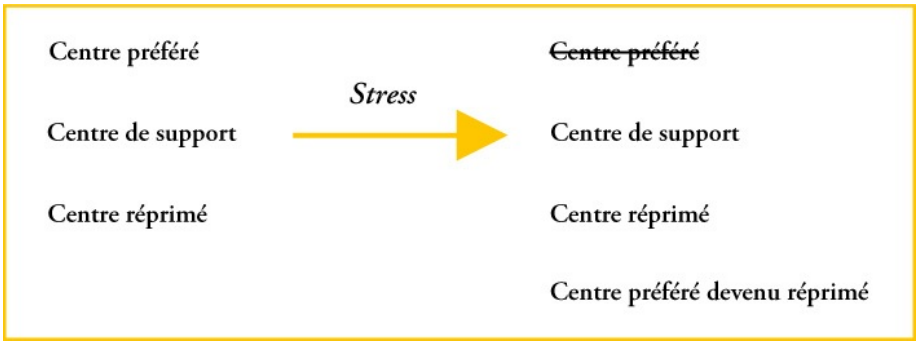


Figure 26 – Corépression chez les ennéatypes du triangle

Reprenons l'exemple de hiérarchie instinctif-mental-émotionnel du **9**. Tant qu'il ne se sent pas menacé par un conflit, il donne clairement l'impression d'une personne instinctive. Qu'une querelle éclate et provoque la répression de l'instinctif, et voilà brusquement que se révèle ce qui semble être un individu préférant le mental. La théorie de l'ennéagramme permet de comprendre la cohérence entre ces deux personnages.

Les **deux variantes** de chaque ennéatype

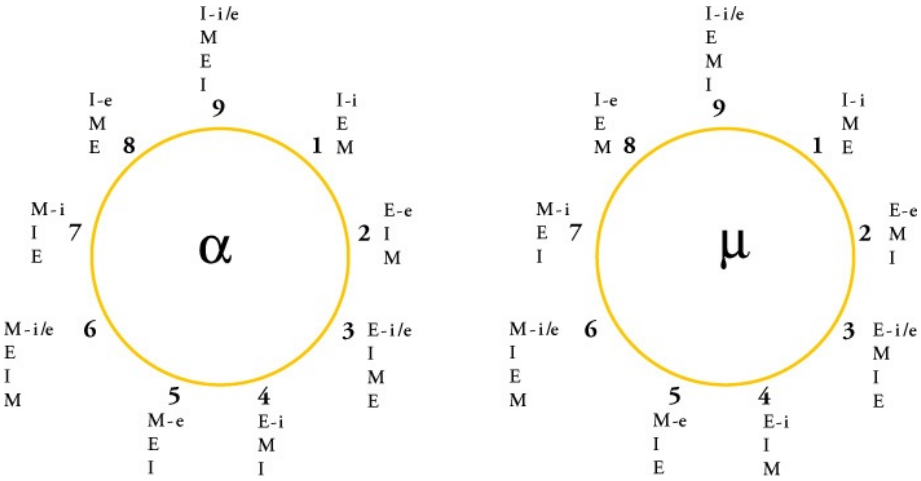
Un ennéatype étant défini par le centre préféré, il reste deux possibilités pour les centres de support et réprimé. Chaque ennéatype existe donc en deux variantes selon sa hiérarchie des centres, l'une dénommée α (prononcer « alpha ») et l'autre μ (prononcer « mu »). On a donc les combinaisons suivantes :

- Le **1** α réprime le centre mental, alors que le **1** μ réprime le centre émotionnel.
- Le **2** α réprime le centre mental, alors que le **2** μ réprime le centre instinctif.
- Le **3** coréprime le centre émotionnel ; le **3** α coréprime le centre mental, alors que le **3** μ coréprime le centre instinctif.
- Le **4** α réprime le centre instinctif, alors que le **4** μ réprime le centre mental.
- Le **5** α réprime le centre instinctif, alors que le **5** μ réprime le centre émotionnel.
- Le **6** coréprime le centre mental ; le **6** α coréprime le centre instinctif, alors que le **6** μ coréprime le centre émotionnel.
- Le **7** α réprime le centre émotionnel, alors que le **7** μ réprime le centre instinctif.
- Le **8** α réprime le centre émotionnel, alors que le **8** μ réprime le

centre mental.

Le **9** coréprime le centre instinctif ; le **9** α coréprime le centre émotionnel, alors que le **9** μ coréprime le centre mental.

Les variantes d'un même ennéatype partagent bien évidemment les caractéristiques de cet ennéatype : centre préféré, direction d'utilisation, compulsion, passion, fixation, mécanisme de défense, vertu et idée supérieure. Les différences existant entre elles, aussi utiles soient-elles pour la compréhension de la personnalité, sont des nuances – et ce qui les rassemble est plus important que ce qui les sépare.



I = centre instinctif ; E = centre émotionnel ; M = centre mental

i = utilisation intérieure du centre préféré ; e = utilisation extérieure du centre préféré

i/e = recherche d'équilibre entre les utilisations intérieure et extérieure du centre préféré

Figure 27 – Les dix-huit variantes de l'ennéagramme

L'**intégration** et la **désintégration externes** d'un ennéatype

Quand nous sommes en proie aux mécanismes de notre ego, notre personnalité est confrontée à deux problèmes majeurs. D'abord, notre centre préféré est surutilisé, car nous l'appliquons à des situations qui seraient mieux traitées en donnant la priorité à un autre centre. Ensuite, notre centre réprimé est sous-utilisé, ce qui aggrave le premier problème en laissant le champ libre au centre préféré. Une évolution positive de notre fonctionnement nécessite donc la prise en compte de ces deux formes de distorsion de la réalité. Modérer l'utilisation de notre centre préféré est l'objet de l'intégration interne que nous avons décrite dans la première partie

(*cf.* « L'intégration et la désintégration internes d'un ennéatype », page 34). Un autre mécanisme prend en charge le développement du centre réprimé : l'intégration externe.

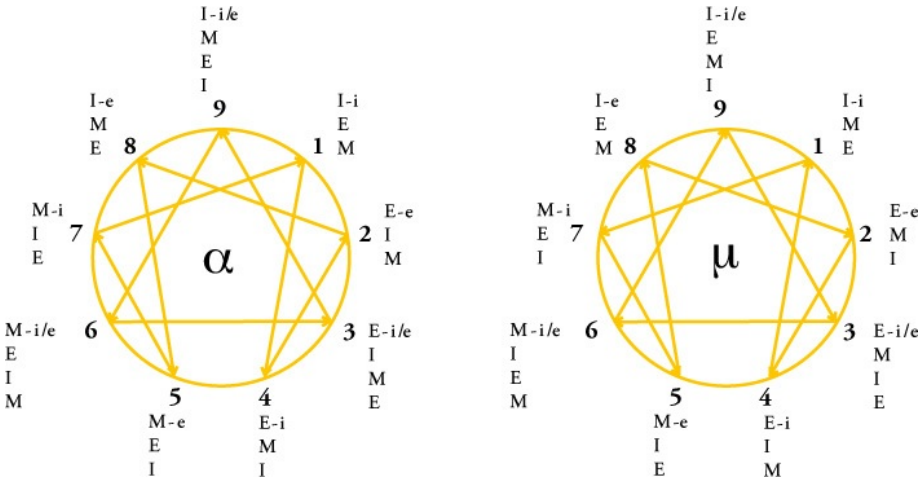
L'intégration externe consiste à acquérir, en plus de ceux de notre type de base, les aspects de l'essence d'un autre ennéatype appelé type d'intégration. Celui-ci est déterminé par la loi circulaire : le centre réprimé est mis en tête de la hiérarchie des centres, et la direction d'utilisation est inchangée. Prenons un exemple. Un **1** α a la hiérarchie des centres instinctif-émotionnel-mental et utilise prioritairement la direction intérieure. Son type d'intégration est donc un autre type tourné vers l'intérieur et dont la hiérarchie des centres est mental-instinctif-émotionnel : c'est le **7** α. L'intégration externe pour le **1** α consiste donc à développer la vertu du **7**, la tempérance, et son idée supérieure, le travail (concentration). La hiérarchie réelle des centres ne change pas, mais comme les vertu et idée supérieure du type d'intégration sont les conséquences du centre préféré et de sa direction d'utilisation, les développer équivaut à réactiver ce centre. Ainsi, le **1** α qui s'intègre en **7** continue à avoir le centre mental en troisième position dans sa hiérarchie, mais il n'évite plus son utilisation.

La loi circulaire connaît quatre exceptions : les **7** α, **5** μ, **2** α et **4** μ. Ces quatre ennéatypes doivent résoudre une problématique plus gênante encore que celle du centre réprimé. Les deux premiers préfèrent le centre mental et répriment le centre émotionnel ; ces deux caractéristiques se conjuguent pour les mettre à distance du monde et des autres personnes : le centre mental s'éloigne du monde pour l'observer, et la répression de l'émotionnel diminue l'intérêt pour les gens. Les deux derniers préfèrent le centre émotionnel et répriment le centre mental ; ces deux traits s'additionnent pour les rendre dépendants des autres personnes ; le centre émotionnel préféré crée un besoin fort de relations humaines, et le centre mental réprimé pousse à compter sur les autres pour aboutir à des décisions et des choix fiables. Le type d'intégration de ces quatre profils est obtenu ainsi : la direction d'utilisation est inversée, et les centres de support et réprimé sont échangés. Par exemple, le **7** α, qui a pour hiérarchie des centres mental-instinctif-émotionnel et qui est orienté vers l'intérieur, s'intègre dans un type tourné vers l'extérieur et dont la hiérarchie des centres est mental-émotionnel-instinctif, le **5** α. De même le **5** μ s'intègre en **7** μ, le **2** α en **4** α, et le **4** μ en **2** μ.

L'intégration externe a un équivalent négatif, la désintégration externe. Cette fois, l'ennéatype ajoute aux siennes propres les caractéristiques égotiques d'un autre ennéatype : le centre préféré devient réprimé, les deux autres centres et la direction d'utilisation étant inchangés ; autrement dit, la partie censée être la plus active de sa personnalité, le centre préféré, devient inefficace. Reprenons l'exemple du **1** α qui a la hiérarchie des centres instinctif-émotionnel-mental et utilise prioritairement la direction intérieure.

Son type de désintégration est donc un autre type tourné vers l'intérieur et dont la hiérarchie des centres est émotionnel-mental-instinctif : c'est le **4** α. La désintégration externe pour le **1** α consiste donc à vivre la compulsion du **4** α, l'évitement de la banalité ; sa passion, l'envie ; sa fixation, la mélancolie ; et son mécanisme de défense, l'introjection. Là aussi, nous avons quatre exceptions les **5** α, **7** μ, **4** α et **2** μ qui se désintègrent respectivement en **7** α, **5** μ, **2** α et **4** μ.

La figure 28 résume les dix-huit variantes de l'ennéagramme, en indiquant par des lignes quittant le type de base les intégration et désintégration externes[3]. Pour les distinguer, ces lignes sont fléchées : en suivant les flèches, on va vers le type de désintégration, alors que le type d'intégration est trouvé en allant à contresens des flèches. Il s'agit là de symboliser le fait que la désintégration est quelque chose de facile qui se produit naturellement quand on se laisse aller à ses mécanismes égotiques, alors que l'intégration nécessite un effort et un travail importants qui sont l'objet de la quatrième partie de cet ouvrage.



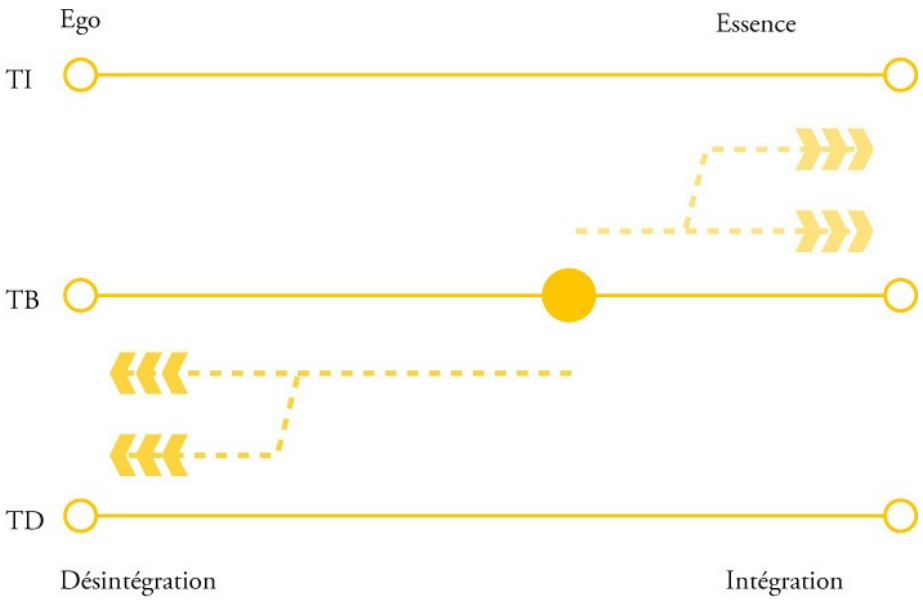
I = centre instinctif ; E = centre émotionnel ; M = centre mental i = utilisation intérieure du centre préféré ; e = utilisation extérieure du centre préféré i/e = recherche d'équilibre entre les utilisations intérieure et extérieure du centre préféré – > = désintégration externe

Figure 28 – Intégration et désintégration externes des dix-huit variantes de l'ennéagramme

Nous pouvons tous vivre les neuf émotions que l'ennéagramme attribue aux ennéatypes. Une seule d'entre elles est notre passion, c'est-à-dire qu'elle fait partie de la structure de notre personnalité, là où les autres sont secondaires, liées aux circonstances, et bien souvent conséquences de notre passion principale. Il en est de même de la passion de notre type de désintégration. La théorie de

l’ennéagramme ne dit pas qu’une personne vit exclusivement cette passion en plus de celle de son type de base, ni même que c’est celle qu’elle vit le plus souvent ; elle dit simplement que cette passion est plus destructrice de la personnalité que les autres, et que sa présence est donc un symptôme révélateur. De façon similaire, les vertus de notre type et de notre type d’intégration ne sont pas les seules que nous pouvons vivre ; elles sont uniquement celles qui provoquent un changement positif réel de notre personnalité. Ces distinctions s’étendent bien sûr aux fixations et idées supérieures. Elles sont importantes, parce qu’elles permettent de faire la différence entre les améliorations véritables et celles qui, aussi agréables soient-elles, n’ont guère d’impact sur notre fonctionnement[4]. Par exemple, un **7** α qui vit la vertu du **4**, l’harmonie et le contentement, ne s’intègre pas réellement ; il ne le fait qu’en vivant sa vertu de tempérance et celle du **5**, le désintéressement.

Les mouvements internes et externes de désintégration peuvent avoir lieu simultanément. Dans la description des ennéatypes de la première partie, nous avons distingué, un peu artificiellement puisqu’il s’agit en réalité d’un continuum, trois grandes phases d’intégration et de désintégration internes : le profil est dominé par les mécanismes égotiques ; il est à un niveau moyen où les caractéristiques de l’ego et de l’essence sont toutes les deux perceptibles ; il est connecté à son essence. En désintégration, dès que l’ennéatype commence à être piloté principalement par les mécanismes égotiques, la désintégration externe s’ajoute à la désintégration interne. À l’inverse, en intégration, dès que l’ennéatype aborde la phase où la connexion à l’essence domine la personnalité, l’intégration externe s’ajoute à l’intégration interne[5].



TB = type de base
TI = type d'intégration – TD = type de désintégration

Figure 29 – Intégration et désintégration internes et externes

Les mouvements d'intégration et de désintégration ont lieu quotidiennement en fonction de l'activation ou non de la compulsion. Leur fréquence et leur intensité sont des mesures fiables de l'évolution de notre personnalité. S'il s'agit d'intégration, il suffit de continuer… En revanche, la multiplication des moments de désintégration externe est un signal d'alarme fort qui, le plus souvent, nécessite le recours à une aide professionnelle extérieure.

Exercice 23

Prendre conscience de l'intégration et de la désintégration externes

Identifiez un moment de votre vie où vous avez manifesté les caractéristiques de votre type de désintégration, et un autre où vous avez vécu celles de votre type d'intégration.

Je suis de profil **1**, variante µ, c'est-à-dire avec une hiérarchie des centres instinctif-mental-émotionnel et une direction d'utilisation des centres vers l'intérieur.

Moment de désintégration externe

Pour moi, elle se fait dans l'ennéatype **7**.

Il y a un an, j'ai quitté mon travail précédent. Durant deux années, tous les jours, j'étais confrontée à des gens de mauvaise foi et malhonnêtes. C'était la bagarre au quotidien. Je ne m'en rendais pas compte, mais mon mari me disait que je n'étais plus qu'une boule de colère. Dans les réunions, je devenais incisive, percutante, blessante, mettant les autres mal à l'aise en pointant du doigt leurs défaillances et en leur démontrant « par A + B » qu'ils avaient tort de procéder à leur manière. J'agissais sur plusieurs fronts en même temps pour couper les têtes de l'hydre ! Peine perdue, je me suis éreintée jusqu'au jour où j'en ai eu marre. J'ai pris conscience que je ne pourrais pas réformer leurs méthodes. Je me suis dit qu'il fallait que je prenne le large et que je laisse tomber. Bien sûr, c'était une sorte de fuite, mais je devenais trop dure avec les autres et aussi avec moi. J'ai passé des week-ends à travailler, au risque de remettre en cause mon couple pour des gens qui ne le méritaient pas.

Moment d'intégration externe

Dans mon cas, elle se réalise dans l'ennéatype **4**.

Dans mon nouveau job, ce que j'aime, c'est cette alchimie entre mon orientation d'idéaux élevés et de rigueur personnelle, et le fait d'être, en plus, tournée vers les gens. J'ai appris à concevoir le travail en équipe, à faire confiance aux gens dans leur manière de traiter les problèmes différemment de moi. Ce n'est pas toujours aisé à réaliser, mais il y a des moments où j'apprécie que tout le monde discute et ait le droit à la parole. Dans ces moments-là, je sais que chacun a son rôle. Je m'encourage, et j'encourage les autres à être ouverts au changement, tout en étant attentive à leurs besoins. De plus en plus, je sens que je fais confiance à mes collaborateurs et je leur laisse une plus grande autonomie. Quand quelque chose ne va pas, on en parle ensemble. Je m'adapte plus qu'avant à l'autre. S'il y a eu une erreur, on recherche ensemble les causes, et on voit comment y remédier ; c'est une source d'apprentissage.

Récapitulatif

- Chaque personne organise ses trois centres instinctif, émotionnel et mental, en une hiérarchie : le centre préféré, le centre de support qui fonctionne en soutien du centre préféré, et le centre réprimé dont l'utilisation est évitée parce qu'elle représente un effort et/ou une souffrance.
- Un ennéatype étant défini par son centre préféré, sa direction d'utilisation existe donc en deux variantes, selon celui des deux autres centres qui est réprimé. Ces variantes sont nommées α et μ.
- Les types du triangle, **3**, **6** et **9**, corépriment deux centres, celui qui est en troisième dans leur hiérarchie en permanence, et leur centre préféré quand ils ne réussissent pas à maîtriser leur compulsion.
- Chaque ennéatype se désintègre dans un autre profil obtenu en suivant les flèches du symbole de l'ennéagramme, et s'intègre dans un autre obtenu en allant à contresens des flèches.

Le symbole de l'ennéagramme

Les deux dessins de la figure 28, page 170 qui représentent les intégrations et désintégrations des variantes α et μ sont identiques à l'exception du sens des flèches. La figure non fléchée représente le symbole de l'ennéagramme dont nous pouvons maintenant comprendre la structure.

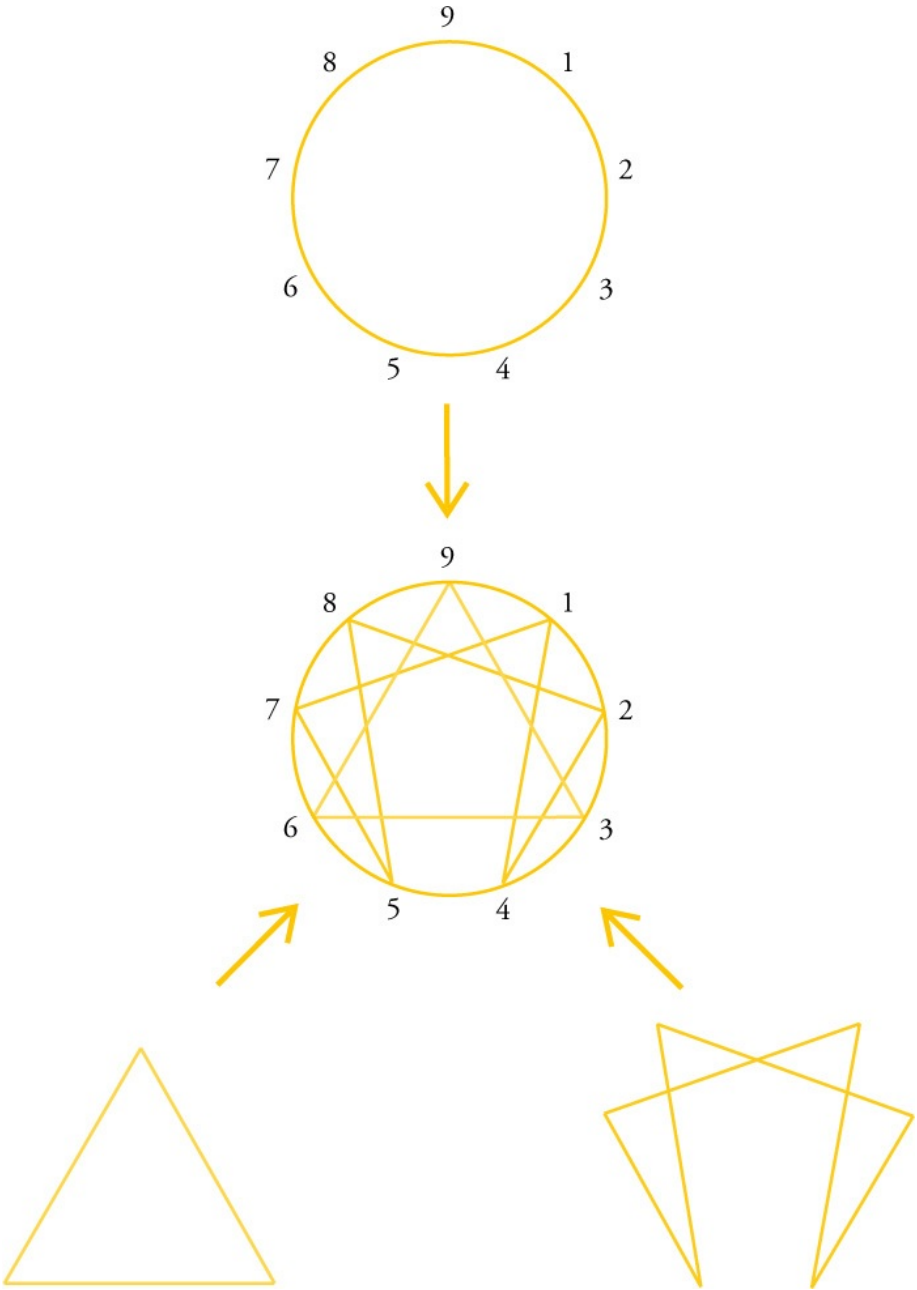


Figure 30 – Structure du symbole de l’ennéagramme

Les neuf ennéatypes sont répartis sur un cercle à la même distance

les uns des autres, de façon à mettre en évidence que l'ennéagramme les considère comme égaux et tous nécessaires à la complétude de la psyché humaine. Les types sont regroupés par centres. Le centre instinctif (**8**, **9** et **1**) est au sommet et les centres émotionnel (**2**, **3** et **4**) et mental (**5**, **6** et **7**) sont situés face à face en dessous de lui. Le symbole montre ainsi que l'action juste nécessite un équilibre entre la réflexion et l'émotion. Si le dessin présente une symétrie entre ses parties droite et gauche, il n'y a, en revanche, pas de symétrie verticale, et en l'observant beaucoup de gens ont l'impression qu'il y a une sorte de brèche en bas de l'ennéagramme, comme si la distance entre les points **4** et **5** était plus grande qu'entre les autres ennéatypes, ce qui est objectivement inexact. Cela manifeste la difficulté qu'ont les ennéatypes émotionnels et mentaux à se comprendre, et aussi le fait que ce qui les sépare est pourtant une illusion : le centre mental ne peut pas fonctionner sans l'émotionnel, et réciproquement.

Les lignes à l'intérieur du cercle expriment les processus d'intégration et de désintégration externes. Ces lignes forment deux figures distinctes qui mettent l'accent sur ce qui sépare les ennéatypes **3**, **6** et **9** des ennéatypes **1**, **2**, **4**, **5**, **7** et **8** : utilisation intérieure et extérieure du centre préféré aboutissant à la possibilité de réprimer le centre préféré, et donc à la corépression de deux centres. Étant reliés par un triangle équilatéral, les points **3**, **6** et **9** sont souvent appelés les types du triangle, et leur problématique particulière est aussi désignée en faisant référence au triangle.

Les variantes **du 1**

Le **1** α réprime le centre mental. Ses valeurs ne sont pas évaluées mentalement et sont appliquées sans réflexion stratégique. La répression du mental se conjugue à la préférence pour l'instinctif pour faire du **1** de cette variante quelqu'un de particulièrement impulsif. Il a du mal à faire confiance aux autres.

Quand il se désintègre en **4**, il a la conviction que ses valeurs et ses efforts pour bien faire sont incompris, voire lui sont reprochés injustement. Il se sent différent et à la fois en souffre et en tire fierté. Il a alors tendance à s'isoler et devient dépressif.

Lors de l'intégration en **7**, la vertu de tempérance et l'idée supérieure de travail (ou concentration) lui apprennent à focaliser son énergie et sa recherche de perfection sur ce qui est véritablement important, au lieu de la disperser sur des détails. Il réussit à se détendre et à prendre la vie un peu moins au sérieux.

Le **1** μ réprime le centre émotionnel. Il applique ses valeurs sans tenir compte de leur impact sur les personnes. Ajouté à son orientation de rigueur personnelle, cela le rend particulièrement dur avec lui-même, mais il est aussi sans indulgence pour ce qu'il perçoit être les fautes des autres.

La désintégration en **7** le pousse à justifier rationnellement son attitude. Il est pris d'une frénésie de tout corriger autour de lui et disperse encore plus son énergie dans des détails. Il critique les autres avec un humour et une ironie agressifs.

Quand il s'intègre en **4**, il s'accepte, y compris dans ses moments d'imperfection. Il sait se satisfaire de ce qu'il réussit à bien faire. Il comprend que chaque être est unique, et que ses valeurs lui sont donc, au moins en partie, personnelles. Il accepte alors le fonctionnement des autres sans les juger négativement.

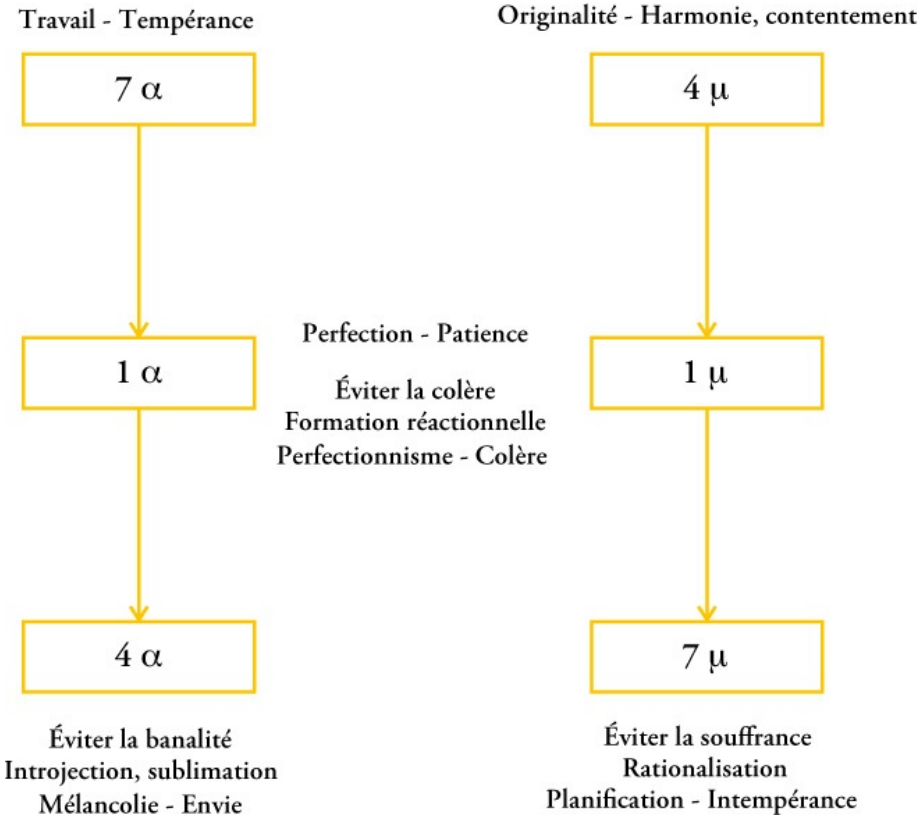


Figure 31 – Intégration et désintégration des variantes de l'ennéatype **1**

Les variantes **du 2**

Le **2** α réprime le centre mental. Il aide les autres impulsivement et sans réel discernement. Il privilégie systématiquement les facteurs humains sur les autres éléments de décision et il est perçu comme illogique et versatile. Manquant de confiance en lui, il demande souvent conseil aux autres à propos de sa vie personnelle.

S’il se désintègre en **8**, il est persuadé que les autres ne peuvent absolument pas se débrouiller sans lui et veut tout prendre en charge. Il leur reproche avec colère de ne pas suivre ses conseils et/ou de ne pas être assez reconnaissant de l’aide qu’il leur apporte.

L’intégration en **4** lui fait prendre conscience de son identité personnelle et de sa vie intérieure. Il se connecte à ses émotions personnelles sans fuir celles qui sont négatives. Il apprend à s’occuper de lui et à en tirer une réelle satisfaction.

Le **2** μ réprime le centre instinctif. L’aide qu’il apporte aux autres s’appuie sur l’information ou la mise en contact, plus que sur l’action directe. Il bouge encore moins quand il s’agit de ses affaires personnelles. Plus détaché et moins flamboyant dans l’expression de ses émotions, il est aussi moins optimiste.

Quand il se désintègre en **4**, il a le sentiment que son amour pour les autres est incompris et en déduit qu’il n’a ni valeur ni qualités. Il reproche aux autres leur insensibilité à son égard. Il envie les personnes qu’il croit plus appréciées que lui. Il est mélancolique et dépressif.

L’intégration externe en **8** lui fait accepter sa puissance personnelle. Il s’affirme et apprend à dire non, sans crainte de perdre l’amour des autres. Il met la juste quantité d’énergie nécessaire à la satisfaction de ses propres besoins, comme à ses relations avec les autres.

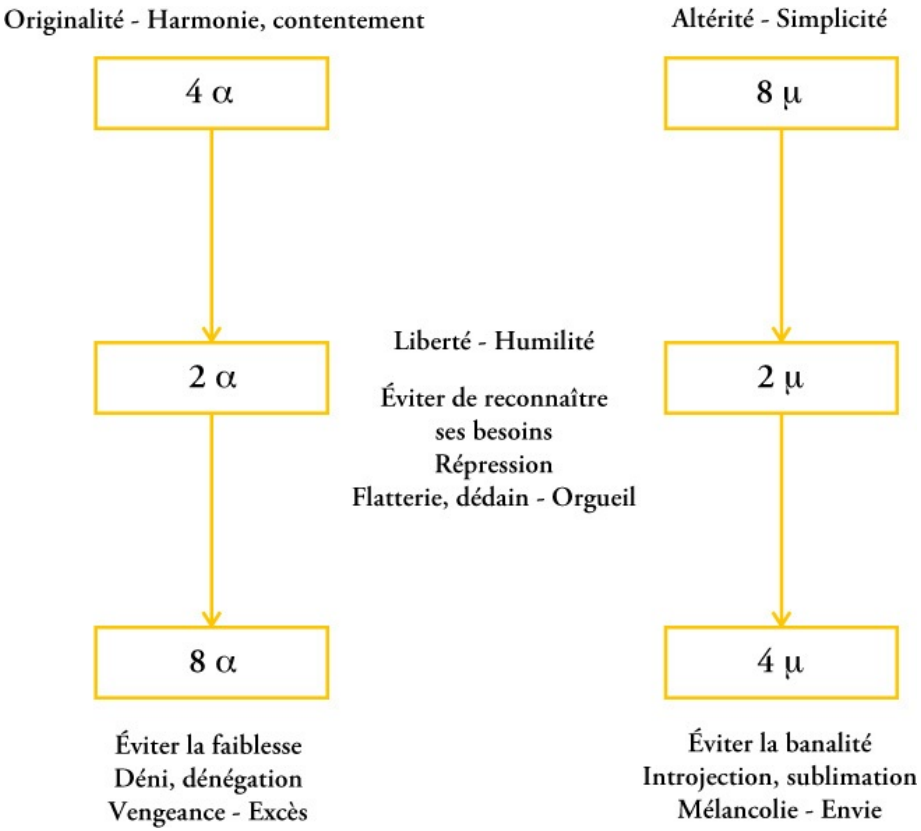


Figure 32 – Intégration et désintégration des variantes de l'ennéatype **2**

Les variantes **du 3**

Le **3** α coréprime le centre mental. Face à un projet qu'il est convaincu de réussir, il se lance dans l'action sans réfléchir, préférant résoudre les éventuelles difficultés au fur et à mesure, plutôt que de faire l'effort d'une planification trop précise. Cela accroît la préférence naturelle de l'ennéatype pour les actions à court terme.

La désintégration externe en **9** s'ajoute à la passion de mensonge et au mécanisme de défense d'identification pour lui faire ignorer encore plus qui il est et ce qu'il veut. Visant uniquement la réussite sociale, il évite soigneusement tous les conflits, au point parfois de ne plus agir. Il devient dépressif, s'isole, et se livre à la narcotisation.

S'il s'intègre en **6**, il découvre que les autres ne sont pas uniquement des concurrents en compétition avec lui, mais qu'il peut travailler

avec eux et leur faire confiance. Il apprend à vivre en groupe en étant un élément loyal, et sans avoir besoin d'être systématiquement au premier plan.

Le **3** μ coréprime le centre instinctif. Il n'attend pas de l'action qu'elle lui procure la réussite. Il tire celle-ci d'activités liées au monde des idées. Il travaille seul, ou bien il définit une vision et délègue la réalisation. Il est mesuré et n'exprime guère ses sentiments à propos de ses projets.

La désintégration en **6** lui fait douter de sa capacité à réussir et perdre confiance en lui. Il demande des conseils qu'il a du mal à croire et à suivre. Il devient craintif, notamment face à toute déviance qui pourrait le faire échouer ou rejeter socialement. Il accuse les autres d'être responsables de ses échecs.

Quand il s'intègre en **9**, la vertu d'activité s'ajoute à celle de vérité et il apprend à très bien se connaître. Il ne s'investit plus alors que dans des projets qui lui correspondent véritablement et qui sont positifs pour lui et pour les autres. Il le fait en acceptant ses limitations et son rythme, ainsi que ceux des personnes impliquées.

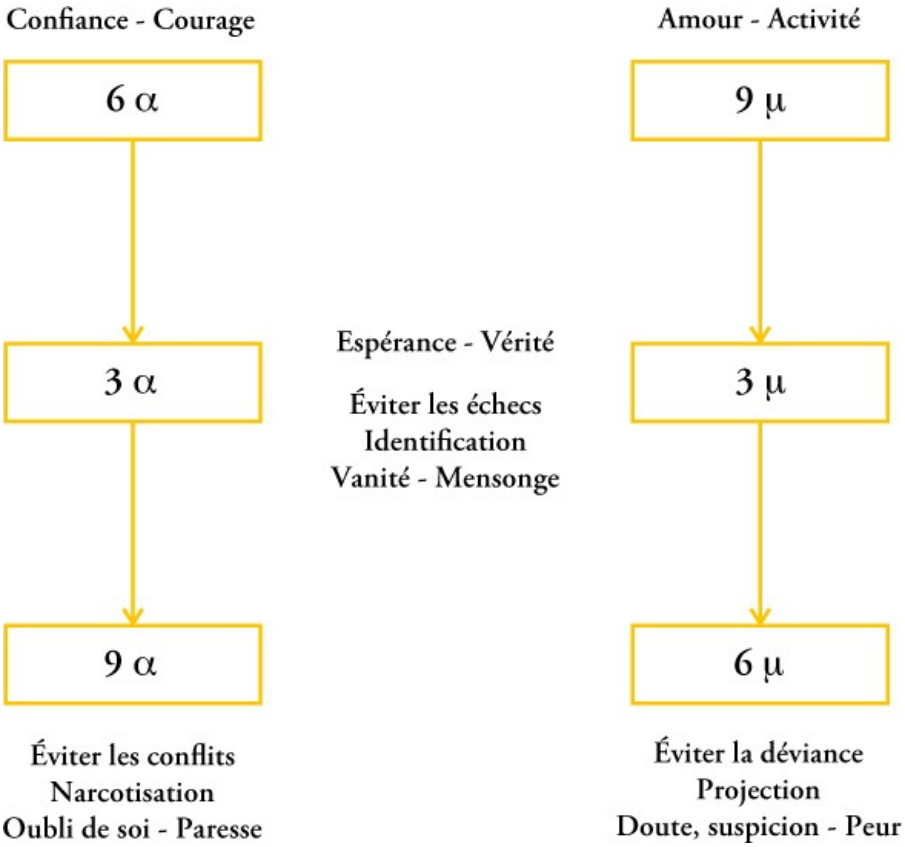


Figure 33 – Intégration et désintégration des variantes de l'ennéatype **3**

Les variantes **du 4**

Le **4** α réprime le centre instinctif. Agir lui est difficile en général, et même quasiment impossible s'il n'est pas dans l'état émotionnel approprié. De toute façon, il ne croit pas que son action ni celle des autres puissent avoir un quelconque impact positif sur sa vie. Cela accroît sa mélancolie et lui donne une tendance forte à la dépression.

Lors de la désintégration en **2**, il cherche à la fois à réprimer ses émotions négatives et à obtenir un soutien émotionnel des autres ; pour cela, il se raccroche à eux, les manipule, et se lance dans une caricature d'aide qui lui vaut d'être rejeté. Il en tire pourtant orgueil et méprise ceux qui ne l'apprécient pas pour sa sensibilité et sa différence.

L'intégration en **1** lui apprend à réaliser les choses jusqu'au bout,

même si cela implique un véritable effort personnel. Il se connecte à ses valeurs et essaye de faire bien, pour toutes ses activités et non pas uniquement pour celles liées au mécanisme de sublimation. Tout en conservant sa riche vie intérieure, il devient plus présent au monde et plus réaliste.

Le **4** μ réprime le centre mental. Peu objectif, il a des difficultés de prise de décision et pourtant ne peut pas tenir compte de l'avis des autres, auxquels il ne fait guère confiance. Il se focalise sur les détails et manque de recul. Il est impulsif.

S'il se désintègre en **1**, il considère que sa souffrance est une injustice. Il en veut aux autres de ce qu'il pense être un manque de soutien et du rejet ; il les critique agressivement, tout en niant sa colère. Il se reproche amèrement son imperfection. Il se concentre encore plus sur des détails, pour lesquels il est très pointilleux.

L'intégration en **2** l'ouvre aux autres et à une relation saine avec eux respectant la liberté de chacun. Il les comprend et les apprécie, et accepte l'idée qu'ils peuvent l'aimer pour ce qu'il est. Il perçoit leur valeur personnelle et la reconnaît avec simplicité et humilité.

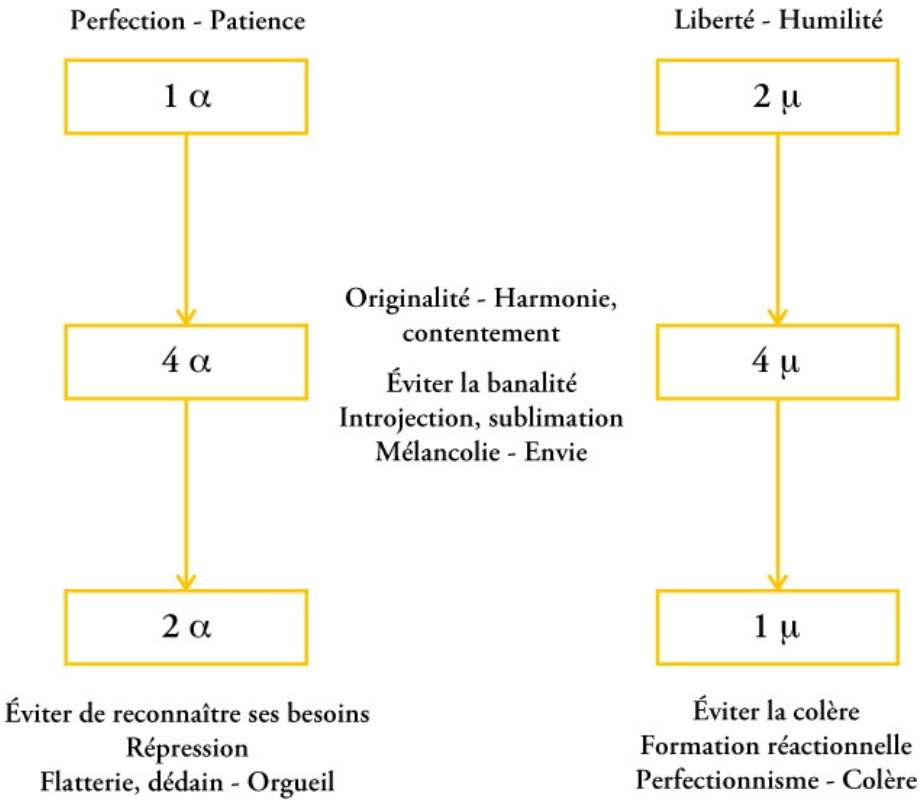


Figure 34 – Intégration et désintégration des variantes de l'ennéatype **4**

Les variantes **du 5**

Le **5** α réprime le centre instinctif, et cette difficulté à agir potentialise la fixation de détachement. Elle évite aussi de vivre de trop fortes émotions en direct, ce qui lui donne l'impression de maîtriser son fonctionnement. Manquant d'espérance, il a une tendance dépressive qui n'est pas forcément conscientisée.

Quand il se désintègre en **7**, il fuit dans la dispersion la souffrance émotionnelle que représentent la peur du centre mental et la désespérance liée à la répression du centre instinctif. Il devient plus futile et moins objectif, mais trouve des justifications apparemment rationnelles à cette attitude.

L'intégration externe en **8** le connecte à son énergie. Il exprime avec assertivité ses besoins. Il prend conscience de la nécessité de conjuguer son savoir à une action appropriée dans le monde, tout en incluant les autres dans ses raisonnements.

Le **5** μ réprime le centre émotionnel. Il est froid et agressif. La connaissance est pour lui une fin en soi, et tout ce qui est entrepris pour l'acquérir ne nécessite pas de justification. Le raisonnement est le seul moyen d'aboutir à une décision et à une action, et il n'inclut pas les personnes, ou alors seulement comme un paramètre que rien ne distingue des autres.

S'il se désintègre en **8**, il perçoit l'information comme un pouvoir et un moyen de contrôle, et il met toute son énergie à l'obtenir, quelles que soient les conséquences sur les autres. Il est agressif et sans scrupule, tout en le niant. Il peut vouloir se venger de toute personne qui l'empêcherait d'acquérir le savoir qu'il convoite.

L'intégration en **7** lui permet de mettre des limites à son acquisition de connaissances au profit des autres contextes de son existence. Tout en restant concentré sur sa spécialité, il sait la relier à d'autres centres d'intérêt dans une approche intellectuelle multidisciplinaire.

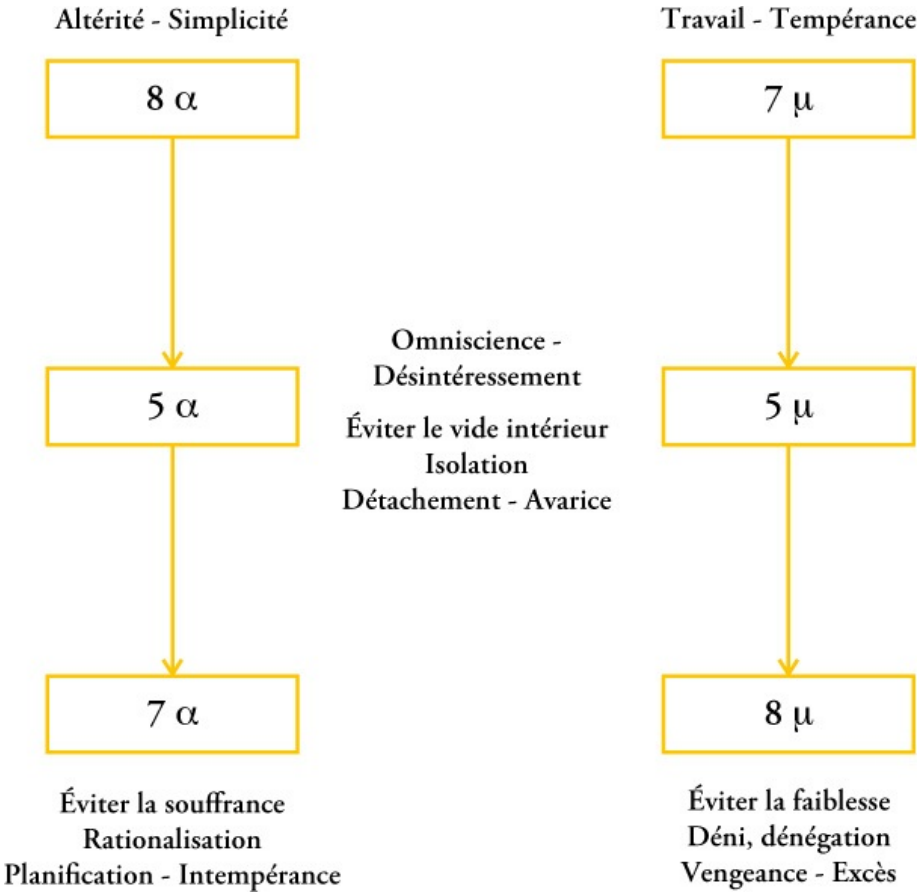


Figure 35 – Intégration et désintégration des variantes de l'ennéatype **5**

Les variantes **du 6**

Le **6** α coréprime le centre instinctif. Il a des difficultés à agir, car il n'espère pas que l'action pourra lui apporter une quelconque sécurité ; il peut même considérer qu'elle est une source de dangers. Il a une tendance à la dépression. Des composantes phobique et contrephobique de sa personnalité, c'est souvent la première qui domine au quotidien.

Quand il se désintègre en **3**, il pense pouvoir atteindre la sécurité en obtenant des succès faciles qui lui vaudront l'admiration de son « groupe ». Au sein de celui-ci, il joue un rôle destiné à obtenir l'acceptation maximale. Il est agressif vis-à-vis de tous ceux qui en compromettent le fonctionnement et la stabilité.

Lors de l'intégration en **9**, il apprend à accepter les autres, même s'ils n'adhèrent pas au même « groupe ». Il perçoit et apprécie leur valeur et leurs qualités, et cela calme son émotionnel et le rassure.

Le **6** μ coréprime le centre émotionnel. Il affirme haut et fort les valeurs de son « groupe » et il peut s'opposer très fortement à ceux qui ont des convictions différentes des siennes. Il est agressif, soit par le biais d'un humour cinglant et corrosif, soit même directement. Il exprime plus facilement et plus souvent la composante contrephobique de sa personnalité.

S'il se désintègre en **9**, les conflits deviennent une de ses principales sources de peur. Il les fuit en s'ignorant le plus possible et en s'isolant et/ou en pratiquant la narcotisation. Ne sachant ni ce qu'il ressent ni ce qu'il veut, il devient encore plus indécis. Il est désespéré et dépressif.

L'intégration en **3** le connecte à sa vérité personnelle. Il devient plus autonome, plus flexible et plus efficace. Il garde ses capacités de connexion à son « groupe », mais accepte l'idée d'une action individuelle et d'une réussite personnelle.

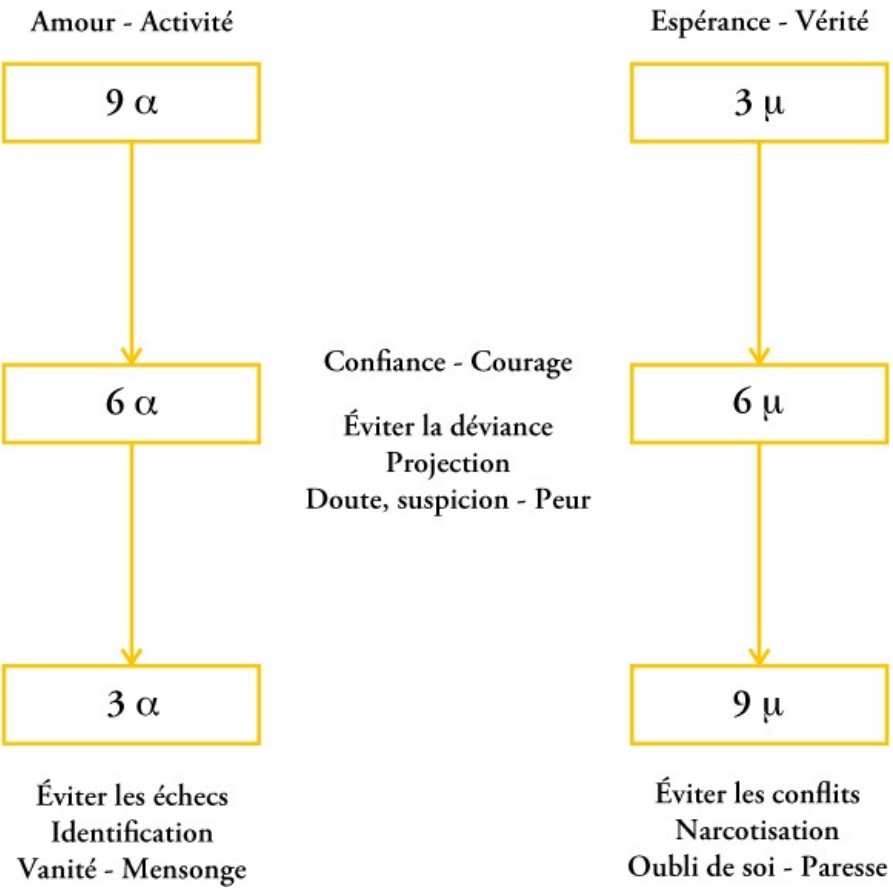


Figure 36 – Intégration et désintégration des variantes de l'ennéatype **6**

Les variantes **du 7**

Le **7** α réprime le centre émotionnel. Sous des dehors très relationnels destinés à éliminer le danger que représentent les gens, il ne vit que très peu d'émotions et évite toute implication forte. C'est l'engagement émotionnel qu'il perçoit comme la menace la plus forte contre sa liberté, et il l'évite ou le retarde le plus possible. Il peut être indifférent, voire très agressif.

Quand il se désintègre en **1**, il estime que sa souffrance est une injustice. Il en rend les autres responsables et devient rigide, critique, et même punitif. Il nie sa colère, la cache sous le masque de la formation réactionnelle, ou, s'il ne peut le faire, la rationalise.

L'intégration en **5** accompagne sa vertu de travail pour lui permettre

de passer d'un mental dispersé à une véritable réflexion analytique. Il apprend à accepter la solitude, mais aussi à être plus disponible pour les autres. Il s'ouvre aux aspects non mentaux de l'existence.

Le **7** µ réprime le centre instinctif. Il n'attend guère de plaisir de l'action et se concentre donc sur la génération d'idées et de plans qu'il ne voit aucun intérêt à concrétiser. Il n'a guère d'espérance et a une tendance à la dépression.

Quand il se désintègre en **5**, il se replie sur lui-même, devenant indisponible aux autres et au monde. Il rumine ses problèmes et ses souffrances sans être capable d'y trouver une solution réaliste. Se sentant vide, il accumule stérilement des idées et des informations, hors de tout intérêt pratique.

Lors de l'intégration en **1**, il apprend à maîtriser son besoin impulsif de gratifications. Il transforme son idéalisme un peu utopique en des valeurs fortes qu'il concrétise en actes. Il s'implique jusqu'au bout dans ses projets et cherche à bien faire, même si cela implique une souffrance personnelle.

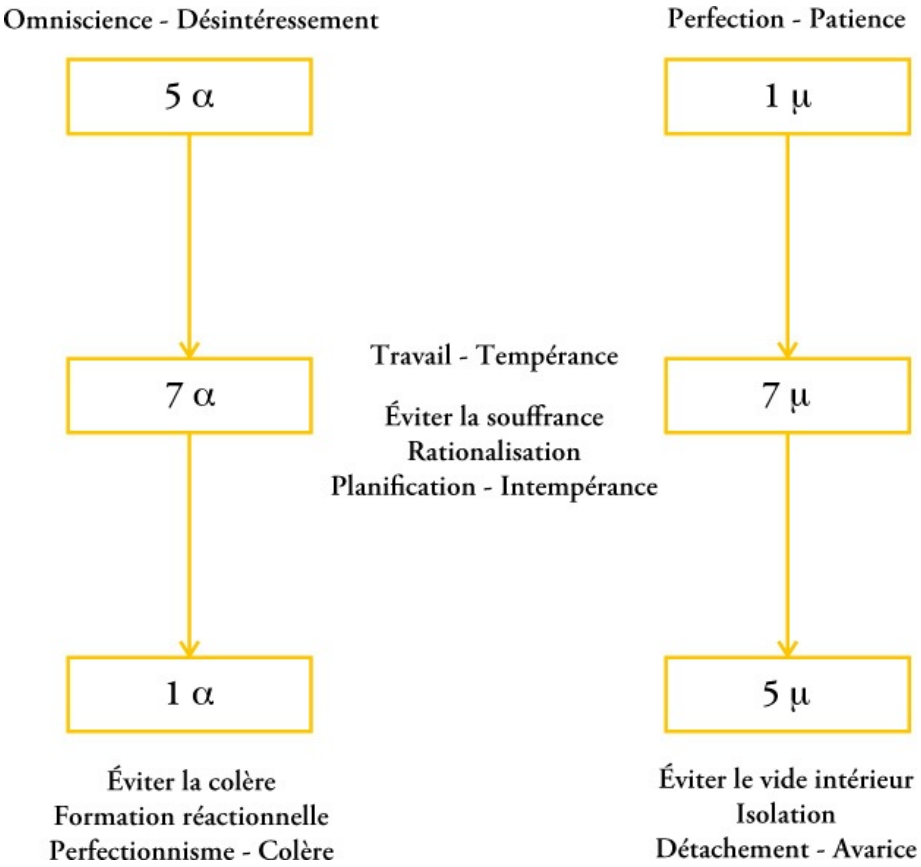


Figure 37 – Intégration et désintégration des variantes de l'ennéatype **7**

Les variantes **du 8**

Le **8** α réprime le centre émotionnel. Sa volonté de contrôle sur les autres peut le rendre dur et agressif, d'autant plus qu'il a l'impression qu'ils manquent de force et de caractère – ce qui est souvent pour lui synonyme d'émotionnel. Il peut être tout aussi dur avec lui-même et traque en lui toute manifestation exprimée ou non de faiblesse. C'est un solitaire.

Quand il se désintègre en **5**, il s'isole, se sent vide et sans espoir, et rumine ses griefs contre les autres et le monde. Il n'a ni indulgence ni compassion pour les êtres humains, et surtout pas pour lui-même. Il planifie son retour et ses projets de vengeance.

L'intégration en **2** lui permet d'aller au-delà de son idée supérieure d'altérité et de se connecter à un réel amour des autres, aussi bien

dans leurs qualités qu'il reconnaît, que dans leurs faiblesses qu'il accepte. En admettant aussi les siennes, il se libère des contraintes qu'il s'imposait et devient humble.

Le **8** μ réprime le centre mental. Il est très réactif à ce qui se passe autour de lui et décide impulsivement sur des critères instinctifs ou émotionnels, sans tenir compte des aspects rationnels. Il est particulièrement protecteur avec ceux qu'il aime, mais avec le dirigisme et l'autorité de l'ennéatype qui font que son aide n'est pas toujours appréciée.

S'il se désintègre en **2**, il devient dépendant de son image de personne forte et protectrice dont il tire orgueil. Il s'oublie dans cette quête et cherche à forcer les autres, au moyen d'ordres, de flatteries ou de manipulation, à faire ce qu'il estime être bon pour eux. Il méprise inconsciemment leurs faiblesses.

L'intégration en **5** apporte la capacité à gagner en objectivité, et à prendre du recul et toutes les informations nécessaires avant d'agir. Elle lui permet d'être disponible aux autres, simplement parce qu'ils en ont besoin, et non pas pour créer un espace de sécurité autour de lui.

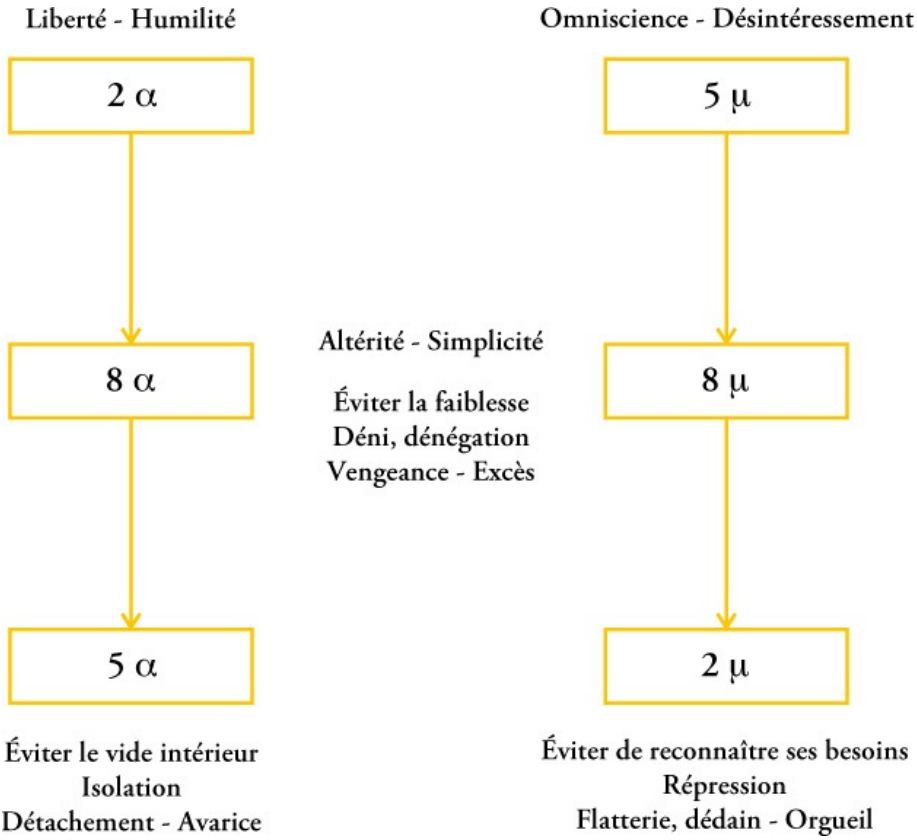


Figure 38 – Intégration et désintégration des variantes de l'ennéatype **8**

Les variantes **du 9**

Le **9** α coréprime le centre émotionnel. Ne pas connaître ses émotions est un bon moyen de s'oublier, et être à distance des autres permet d'échapper aux conflits. C'est un solitaire qui peut évacuer sa colère par un humour un peu agressif, dans des circonstances où il est certain que cela ne provoquera pas d'agressivité en retour.

Lors de la désintégration externe en **6**, il devient craintif et méfiant, et il manque de confiance en lui. Suivre l'autorité, respecter les règles et éviter la déviance sont perçus comme de bons moyens de satisfaire la compulsion d'évitement des conflits.

Quand il s'intègre en **3**, il découvre et exprime qui il est, la vertu de vérité renforçant celle d'activité. Il sait définir ce qui est important. Il est conscient de ce qu'il veut faire, et il le fait, même si cela implique une certaine dose de désaccords ou de compétition.

Le **9** μ coréprime le centre mental. Il a du mal à s'organiser et à fixer les priorités. Il est souvent confus, même quand il ne s'agit pas de problèmes personnels. Il est plus proche des autres et plus fusionnel que la variante α.

S'il se désintègre en **3**, il s'identifie à des tâches sans importance qu'il veut à tout prix réussir, et auxquelles il consacre beaucoup de temps et d'énergie. Il tire une certaine vanité de cette hyperactivité. Il est dépendant de l'image que ses résultats lui apportent.

L'intégration externe en **6** lui permet de développer la confiance en lui nécessaire à l'expression de sa personnalité, et aussi la confiance en l'autre et en sa capacité à l'accepter tel qu'il est. Il se connecte à des communautés ou à des causes qu'il défend courageusement. Il s'investit dans des projets qui lui correspondent, et auxquels il croit profondément.

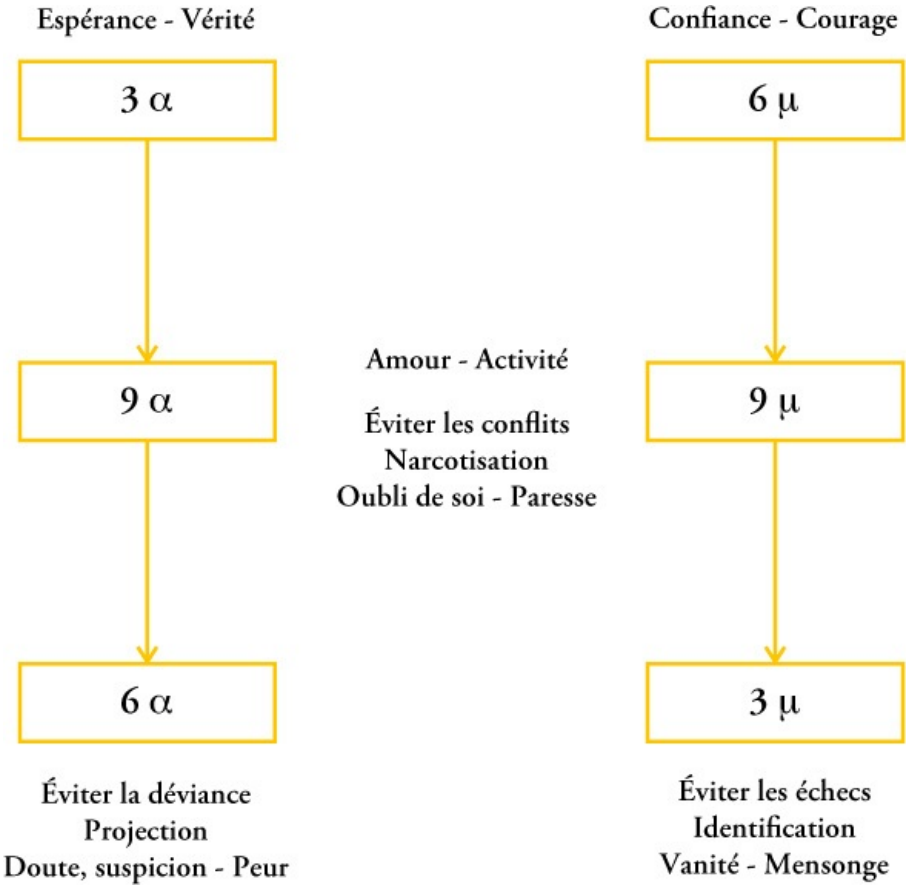


Figure 39 – Intégration et désintégration des variantes de l'ennéatype **9**

1. Cette notion a été introduite par Kathleen Hurley et Theodorre Donson en 1993, et généralisée par les auteurs de ce livre en 1998. Elle n'est donc pas intégrée dans des versions plus anciennes ou non actualisées du modèle de l'ennéagramme.
2. Cela n'est bien évidemment pas certain. L'auto-observation de la hiérarchie des centres doit être répétée sur plusieurs journées pour aboutir à une certitude.
3. Si la loi circulaire ne connaissait pas d'exception, les lignes intérieures de l'ennéagramme formeraient trois triangles équilatéraux, comme dans la figure 2, page 27. Kathleen Hurley et Theodorre Donson ont émis l'hypothèse qu'il a existé une version ancienne de l'ennéagramme sous cette forme.
4. Quelques auteurs d'ouvrages sur l'ennéagramme ne reconnaissent pas la validité des lignes d'intégration et de désintégration externes, faute d'intégrer cette distinction entre ce qui affecte la structure de notre personnalité et ce qui reste à sa surface.
5. Ni la hiérarchie des centres ni l'orientation ne sont affectées par les mécanismes d'intégration et de désintégration.

Chapitre 14
Les **ailes**

Le déploiement des ailes

L Y A QUELQUE CHOSE DE PARADOXAL DANS LE SENS DE L'IDENTITÉ. Chacun a la certitude, pourtant philosophiquement et scientifiquement contestable, d'être la même personne depuis qu'il est né, et simultanément il est tout aussi fermement persuadé d'avoir profondément évolué, voire même d'avoir complètement changé. Une des forces de l'ennéagramme est d'être un modèle dynamique qui prend en compte cette double conviction. L'ennéatype est la partie constante de la personnalité, celle qui est au cœur de la définition de qui nous sommes. Nous avons vu dans les chapitres précédents les désintégrations et intégrations internes et externes qui permettent de décrire des changements qui peuvent être considérables : vu de l'extérieur, quelqu'un qui passe de la désintégration à l'intégration semble méconnaissable si on ne perçoit pas la présence constante du centre préféré, de sa direction d'utilisation et de l'orientation.

Ces mécanismes représentent un changement qualitatif : il est facilement compréhensible qu'il est préférable pour soi et pour ses proches d'être dans la partie intégrée de son ennéatype ! Cependant, il existe d'autres transformations pour lesquelles le fonctionnement de la personnalité n'est ni dégradé ni amélioré. L'ennéagramme les prend en compte par le développement des ailes. Les types d'ailes sont les deux profils situés de part et d'autre du type de base sur le cercle du symbole de l'ennéagramme. Ainsi,

un **1** a pour types d'ailes le **9** et le **2** ;
un **2** a pour types d'ailes le **1** et le **3** ;
un **3** a pour types d'ailes le **2** et le **4** ;
un **4** a pour types d'ailes le **3** et le **5** ;
un **5** a pour types d'ailes le **4** et le **6** ;
un **6** a pour types d'ailes le **5** et le **7** ;
un **7** a pour types d'ailes le **6** et le **8** ;
un **8** a pour types d'ailes le **7** et le **9** ;
un **9** a pour types d'ailes le **8** et le **1**.

Tout être humain développe invariablement une aile dite initiale, c'est-à-dire qu'il s'approprie, en plus des caractéristiques de son type de base, celles de l'un des deux types d'ailes[1]. Il est souvent dit que ce phénomène intervient au jeune âge adulte, mais il semble

que, pour beaucoup de gens, l'apparition d'une aile a lieu beaucoup plus tôt, à l'adolescence, voire même avant. Il est probable que l'aile amène alors des ressources permettant de répondre à des circonstances particulières de l'existence qui provoquent son déploiement prématuré[2]. Si le développement d'une aile est systématique, il est en revanche optionnel de déployer la seconde qui est appelée aile complémentaire. Si ce phénomène a lieu, c'est généralement assez tard dans l'existence, habituellement vers la quarantaine ou à mi-vie, même si là encore des événements particuliers peuvent le faire survenir plus tôt ou plus tard.

Il en est pour les ailes comme pour le type de base. L'ennéagramme ne s'intéresse pas aux comportements, mais aux motivations qui les provoquent. Avoir une aile, c'est vivre les caractéristiques de l'ego et/ou de l'essence de l'ennéatype correspondant : passion, fixation, mécanisme de défense, vertu et idée supérieure[3]. Ces traits peuvent se manifester d'une multitude de façons selon notre histoire de vie. Confondre en ce domaine comportements et motivations amène à affecter indûment des traits de notre personnalité à l'aile, alors qu'ils s'expliquent très bien dans le type de base. Par exemple, un **1** n'a pas besoin d'une aile **2** pour aider les autres : il peut très bien le faire au nom de ses idéaux personnels. Pour lui, manifester une aile **2** égotique consisterait à utiliser la flatterie pour faire accepter cette aide, et à ressentir de l'orgueil de l'avoir donnée. Ou bien un **4** peut, comme tous les autres ennéatypes, avoir un goût prononcé pour le monde des idées sans pour autant avoir une aile **5**. Si celle-ci existe et est égotique, sont vécus détachement et avarice d'informations et de soi.

Les mécanismes apportés par l'aile ne se substituent pas à ceux du type de base, mais s'y ajoutent. Plus précisément, ils sont vécus en même temps que les caractéristiques du type et influencés par elles : on parle de passion secondaire, de fixation secondaire, etc. Reprenons les exemples précédents. En aidant les autres, un **2** tire orgueil de sa richesse émotionnelle et de l'identité qu'elle lui procure ; un **1** à aile **2** ressent, lui, de l'orgueil à propos de sa supériorité morale. Quand il est avare d'informations, un **5** cherche à se protéger du vide intérieur et à conforter sa supériorité intellectuelle ; un **4** à aile **5** désire plutôt affirmer ainsi sa différence.

Un corollaire du point précédent est que le déploiement des ailes ne se fait pas en rognant sur l'impact du type de base. À mesure que nous avançons en âge, et donc en expérience de vie, la personnalité devient plus complexe, et cela s'exprime par la présence d'une ou des deux ailes.

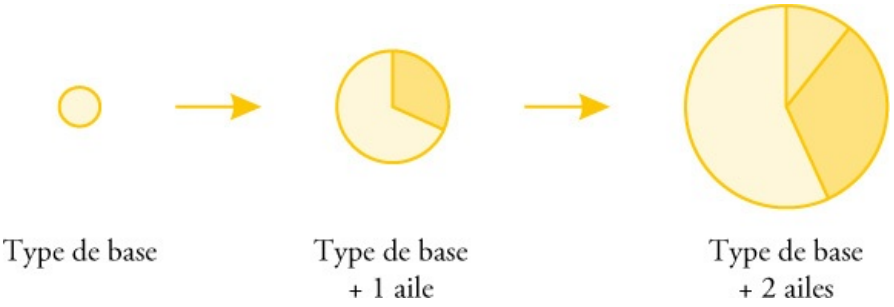


Figure 40 – Déploiement des ailes

Le grand principe de l'ennéagramme selon lequel le type de base joue toujours un rôle dominant dans l'exercice de notre personnalité s'applique bien évidemment aux ailes. Ce sont les mécanismes de l'aile qui sont au service du type principal, jamais le contraire. Dans ce cadre intangible, l'influence d'une aile peut être variable. Elle peut être insignifiante, et quasiment indétectable sans une introspection approfondie. L'aile peut, au contraire, être présente au point qu'une étude superficielle puisse faire hésiter entre le profil de base et elle comme type principal.

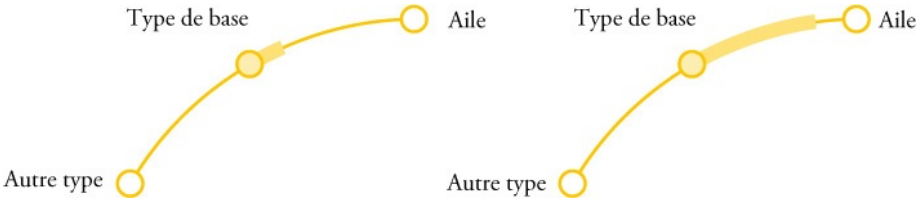
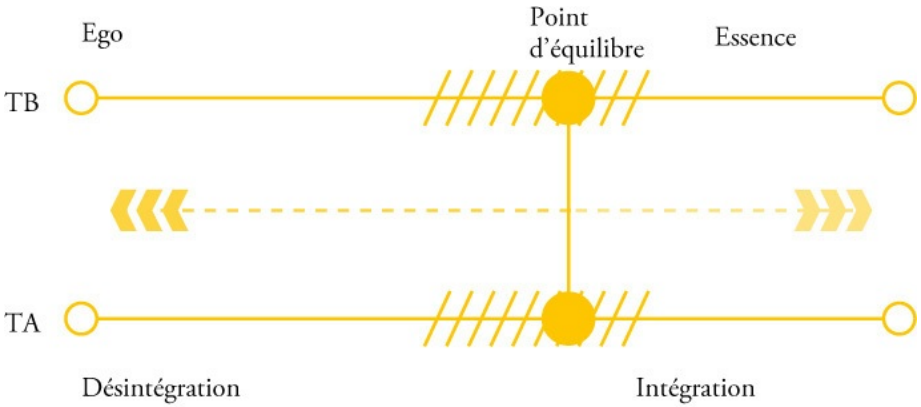


Figure 41 – Ennéatype avec une aile peu ou excessivement développée

La conséquence est que, comme pour les variantes, il est impossible de décrire exhaustivement l'influence des ailes. Les descriptions que nous donnons ci-dessous[4] ne sont que des tendances, dont le poids réel varie pour chaque individu. Dans ce domaine aussi, l'ennéagramme s'adapte à l'unicité des êtres.

Une fois déployée, une aile fait partie intégrante de notre personnalité. Cela implique que l'aile est exactement au même niveau de désintégration ou d'intégration que notre type de base, et qu'elle le suit dans ses mouvements vers plus d'ego ou plus d'essence. Développer une aile n'est donc, de ce point de vue, ni une bonne ni une mauvaise nouvelle. Cependant, on peut avoir l'impression de l'extérieur qu'une aile renforce ou au contraire atténue les caractéristiques du type de base. Par exemple, un **7** égotique qui développe une aile **8** ajoute la passion d'excès à celle d'intempérance ; cela fait beaucoup, même si le niveau réel de désintégration est inchangé.



TB = type de base – TA = type d'aile

Figure 42 – Intégration et désintégration simultanée de l'ennéatype de base et de l'aile

Comme pour tous les traits de caractère, ceux d'une aile sont plus ou moins utilisés selon les contextes. C'est notamment vrai dans le cadre professionnel, comme nous le verrons au chapitre 17, section « La spécificité du monde de l'entreprise et les masques », page 249. Par exemple, un **7** ne travaille vraiment que lorsque cela le passionne et l'amuse. Ce n'est pas forcément un message facile à faire entendre à son employeur. Dans son contexte professionnel, un **7** peut donc s'appuyer, selon sa fonction – et s'il les a développées –, sur son aile **6** ou sur son aile **8**.

Exercice 24

Constater la présence d'une aile

Identifiez un moment où vous avez manifesté les caractéristiques de l'un de vos types d'aile. Comment se conjuguaient-elles à celles de votre ennéatype de base ?

Je suis de profil **3**, avec une aile initiale en **2**. J'ai un très bon réseau relationnel que je cultive, car il me permet de me mettre en valeur auprès des autres. Hier, j'ai déjeuné dans un restaurant très branché avec une de mes amies, Marie. Elle était épatée par le lieu ; c'était la première fois qu'elle y mangeait. Nous avons discuté d'elle, de ses projets, de mes projets, de mes enfants et de leur réussite scolaire. J'adore que mes enfants aient de bonnes notes ; j'ai leur photo sur mon bureau et je parle avec fierté de leurs succès. C'est aussi grâce à moi qu'ils ont réussi leur parcours. Je les

ai poussés et entraînés à la compétition. J'ai une énorme facilité à entrer en relation avec l'autre. Bien sûr, ce n'est que de l'apparence, car je ne parle jamais de moi ; je sais valoriser mes activités, ne pas montrer mes lacunes, et je suis le seul à savoir que je bluffe. Aussi, Marie m'a parlé avec confiance en espérant que je pourrais lui apporter une solution à des difficultés professionnelles. Moi, j'adore être utile et qu'on me remercie, même si au fond de moi je sais que je n'ai rien apporté. J'ai écouté attentivement Marie. Elle est importante dans mon réseau. Elle a un beau statut social et peut m'être utile soit directement, soit pour d'autres amis. Je l'ai mise à l'aise tout de suite après qu'elle a fini de m'exposer la situation. J'ai usé de la flatterie, comme je sais bien le faire, pour lui remonter le moral : « Dans le milieu, tu es la référence. Tu es la plus compétente, cela se sait, et je te promets que je vais passer quelques coups de fil aux bonnes personnes pour que cette histoire s'arrête immédiatement. » Elle était contente, et moi aussi. Je sais que je dépends de l'image que je donne. Dans la soirée, j'ai téléphoné à des relations pour Marie. Bien sûr, ils la connaissent et étaient surpris des attaques contre elle. Marie est reconnue dans le milieu de l'entreprise, et jouer dans son camp est un gage pour l'avenir. Je n'ai même pas eu à convaincre mes partenaires ; cela allait de soi : ils interviendraient au plus vite. J'ai marqué des buts supplémentaires, en m'inquiétant du problème de Marie. Mes relations savent qu'on peut compter sur moi.

Exercice 25

Estimer la date d'apparition de la première aile

Cherchez le moment où vous avez manifesté pour la première fois les caractéristiques de votre aile initiale ? Comment se conjuguaient-elles à celles de votre ennéatype de base ? Si besoin est, vous pouvez interroger vos proches (parents, fratrie, amis d'enfance, etc.).

Je suis de profil **3**, avec une aile initiale en **2**. Enfant, j'avais à cœur de briller aux yeux de ma mère et de tout faire, même si c'était la plupart du temps de manière inconsciente, pour qu'elle me regarde avec fierté, et j'y arrivais. Ma sœur en a toujours été jalouse. Aujourd'hui encore, je sais que je compte encore énormément pour ma mère, et qu'elle porte sur moi un regard d'admiration. Tout faire voulait dire, entre autres, être le premier à l'école, car ma mère accordait beaucoup d'importance aux études et à l'acquisition du savoir. C'était, je l'avais entendue le dire, la clé de la réussite. Pour cela, j'étais capable de travailler toute la soirée si c'était nécessaire. De fait, aujourd'hui j'ai toujours une capacité nerveuse à résister comme si j'étais capable de traverser une situation sans

rien ressentir, ni émotions ni sensation de fatigue, rien. Quand je repense à l'école primaire, je me souviens que, déjà, j'étais en représentation pour focaliser l'attention des autres. L'institutrice posait une question, et ma main était déjà levée pour qu'elle me voie. Que j'aie ou non la réponse n'avait pas d'importance ; l'important était d'être sur le devant de la scène. Et puis, je suis arrivé en sixième. Là, nous avions plusieurs professeurs ; c'était plus difficile de les séduire tous plutôt qu'un seul, et ma stratégie habituelle a connu pour la première fois ses limites. Je n'étais plus le premier, et la seule chose qui m'intéressait était de trouver comment prendre la place du premier. Je serais alors à la bonne place, à ma place. Très tôt, j'ai su que, si je voulais briller, je devais aller au-devant de l'autre et lui ressembler pour savoir ce qu'il pensait, voulait et ressentait. Bien sûr, j'étais trop jeune, et je ne pouvais pas mettre ces mots sur mon comportement, mais je savais que je n'avais pas besoin de penser, qu'il suffisait de deviner. Et là, à l'entrée du secondaire, j'étais confronté à un échec. Je me souviens qu'à la fin d'un cours d'histoire-géographie, je suis allé voir la prof et je lui ai dit que, pour la première fois, j'avais compris l'importance de l'histoire, que la géographie ne pouvait être qu'associée à l'histoire, et que c'était grâce à ce qu'elle avait dit que, maintenant, j'allais regarder d'une autre manière ce qui se disait à la télévision. Je revois encore son air de joie et son sourire. En fait, je ne faisais que répéter ce que j'avais entendu dans la bouche d'un ami de ma mère. Quand je regarde cette histoire du passé, je sais que c'est à ce moment-là que j'ai commencé la flatterie, et que j'étais très orgueilleux que mes autres camarades n'aient rien compris à cette matière. Ils étaient très nuls, et moi très bon. Ceci dit, c'est vrai que mon intérêt d'aujourd'hui pour la géopolitique est né avec cette prof. En tout cas, cela l'avait suffisamment bluffée pour qu'elle me regarde d'une manière différente et en parle à d'autres professeurs qui m'en ont fait la remarque. J'étais boosté et j'ai utilisé de nouveau les compliments avec d'autres professeurs. Je savais que si je ne pouvais pas monopoliser l'attention comme d'habitude, il me suffisait d'aller vers eux, et de leur dire quelque chose de plaisant pour eux.

Récapitulatif

- Les ailes sont les deux types de part et d'autre du type de base sur le cercle de l'ennéagramme.
- Chaque individu développe une des deux ailes, appelée aile initiale, dans la première partie de sa vie, et parfois la seconde, ou aile complémentaire, dans la deuxième moitié de son existence.
- Les ailes jouent un rôle variable dans la personnalité en fonction des individus et des contextes, mais restent secondaires par rapport au type de base.
- Une aile ajoute à l'ennéatype principal des caractéristiques de l'ego et/ou de l'essence, et non pas des comportements.
- À chaque instant, une aile est au même niveau de désintégration ou d'intégration que le type de base.

L'influence égotique **des ailes du 1**

L'orientation du **1** est la rigueur personnelle mise au service de ses idéaux élevés. Cela signifie que le **1** fait ce qu'il estime nécessaire de faire, même si c'est inconfortable pour lui. Il y arrive soit par un effort de volonté conscient, soit au moyen de la formation réactionnelle qui lui fait transformer automatiquement tout désir d'arrêter ou de se reposer en une envie d'agir. Une aile **9** rend ce mécanisme beaucoup plus facile. En acquérant comme passion et fixation secondaires la paresse et l'oubli de soi, le **1** s'ignore encore plus et met toutes ses forces et toute son énergie dans son perfectionnisme.

Il arrive que des **1** aient du mal à se reconnaître dans l'orientation d'idéaux élevés. En effet, le perfectionnisme fait qu'ils focalisent leur attention sur la partie de leurs valeurs qu'ils n'ont pas réussi à mettre en œuvre. Atterrés devant ce spectacle, ils en déduisent qu'ils font mal les choses, et que donc leurs idéaux ne sont pas si élevés que cela. Le **1** à aile **2** n'a pas ce problème. Il est conscient de sa supériorité morale et en tire orgueil pour lui-même et dédain pour les autres. Il les encourage pourtant à s'améliorer, n'hésitant pas à recourir à la flatterie si cela peut être plus efficace.

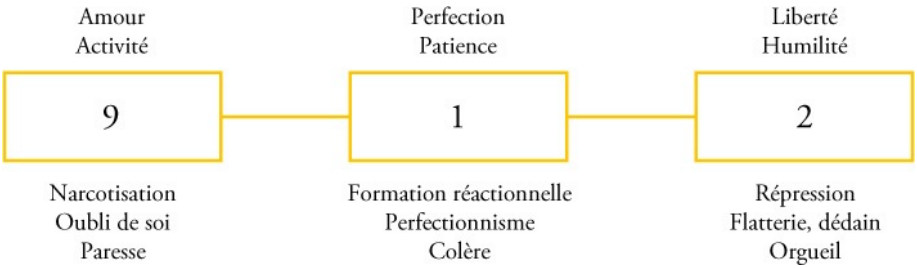


Figure 43 – Ailes de l'ennéatype **1**

L'influence égotique **des ailes du 2**

Le **2** consacre beaucoup d'énergie à aider les autres, bien souvent trop par rapport à ses forces. S'il a une aile **1**, il est très perfectionniste en ce domaine et se montre pointilleux sur les détails, ce qui augmente encore sa tendance à s'épuiser. Bien évidemment, cette fixation secondaire n'est jamais satisfaite et déclenche la passion secondaire de colère et de culpabilité ; cela crée un conflit intérieur avec l'orgueil du type. La colère s'exerce aussi contre les autres qui non seulement ne savent pas se débrouiller seuls, mais ne suivent pas toujours ses conseils et ne lui sont pas aussi reconnaissants qu'ils le devraient.

S'il a une aile **3**, le **2** ne se contente plus de la reconnaissance des gens qu'il a soutenus. Il veut une reconnaissance sociale positive pour son rôle de sauveteur. La passion secondaire de mensonge l'amène à choisir les personnes qu'il aide et les moyens de le faire non pas en fonction de la situation réelle, mais de ce qui est le plus gratifiant pour lui ; il joue le rôle correspondant. La fixation secondaire de vanité s'ajoute à la passion d'orgueil pour donner un sentiment d'auto-importance exacerbé.

Figure 44 – Ailes de l'ennéatype **2**

L'influence égotique **des ailes du 3**

L'ennéatype **3** est fier de ses réalisations : c'est sa fixation de vanité. S'il a une aile **2**, il y ajoute la passion d'orgueil et la conviction qu'il est quelqu'un d'exceptionnel. Il n'hésite pas à utiliser la flatterie et la manipulation émotionnelle pour atteindre ses objectifs. Il ressent du dédain pour les personnes qui ne réussissent pas et les soupçonnent d'être incapables ou paresseuses. Quant à celles qui ne s'intéressent pas à la réussite sociale, une telle attitude étant inenvisageable, c'est encore pire : elles sont affectées des mêmes tares et, contrairement aux précédentes, n'ont pas le courage d'essayer.

S'il a une aile **4**, le **3** se sent incompris. Il est persuadé que les autres l'envient pour sa réussite et le rejettent à cause d'elle. Il vit en conséquence la fixation secondaire de mélancolie, qu'il essaye de cacher si elle n'est pas conforme à l'image qu'il veut donner. Le **3** aime la compétition et se compare aux autres pour essayer d'être le premier dans son domaine. Si certains sont avant lui, il redouble d'efforts pour les dépasser. L'aile **4** le fait être envieux de ces personnes qui réussissent mieux que lui ; il est particulièrement agressif à leur égard.

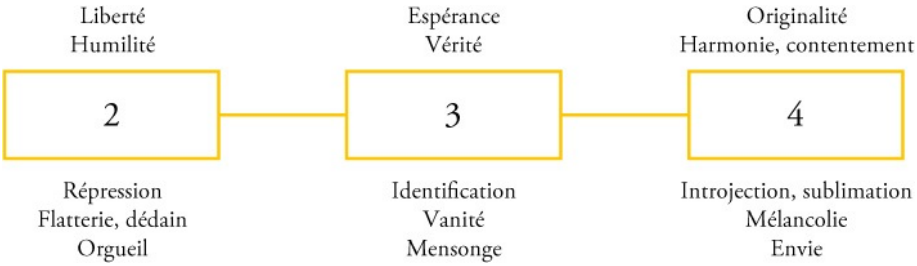


Figure 45 – Ailes de l'ennéatype **3**

L'influence égotique **des ailes du 4**

Le **4** veut éviter la banalité : comment faire alors, si ce qu'il aime est apprécié de tous ? Le **4** à aile **3** répond à cette question par la passion secondaire de mensonge. La recherche de la différence devient une fin en soi, indépendamment des désirs et des goûts réels. Il se met à jouer un rôle. Sa différence est une source de fierté, et il souhaite qu'elle soit admirée. Bien sûr, cette reconnaissance n'est jamais assez forte, et être apprécié signifie peut-être qu'il est banal : le **4** à aile **3** risque alors de se lancer dans une escalade d'excentricités. Sans s'en rendre compte, il perd ainsi son authenticité et est perçu comme une personne apprêtée et affectée.

La tendance du **4** à se sentir mésestimé le pousse, s'il a une aile **5**, à prendre du recul pour essayer d'éviter la souffrance du rejet : à quoi bon se rendre disponible aux autres puisque, de toute façon, ils ne le

comprendront pas et finiront par le repousser ? De plus, la vie des autres personnes est tellement banale et ennuyeuse, et leurs problèmes sont tellement insignifiants et inintéressants, que le mieux est de se détacher du monde et de se réfugier dans son imaginaire intérieur autrement plus beau et plus riche.

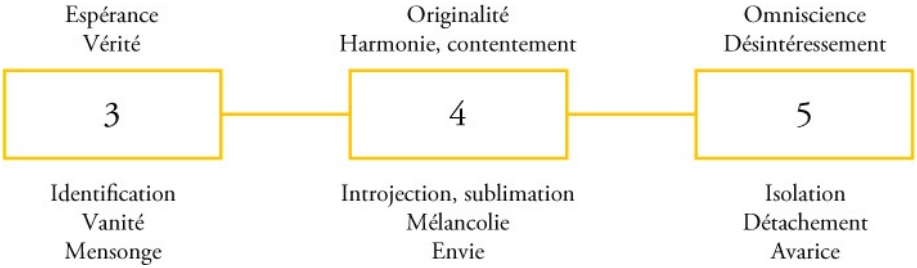


Figure 46 – Ailes de l'ennéatype **4**

L'influence égotique **des ailes du 5**

Une aile **4** amène le **5** à se comparer aux autres. Certains en savent plus que lui, disposent de données qu'il n'a pas, ou ont accès à des informations qui lui sont interdites. Il en ressent une forte envie qui peut se transformer en agressivité ou même en haine, d'autant plus qu'il est de variante µ et/ou de sous-type sexuel. Il a l'impression que son savoir n'est pas apprécié à sa juste valeur, et qu'il lui vaut d'être incompris et rejeté. Même s'il n'est pas fanatique des contacts humains, cela déclenche la fixation secondaire de mélancolie.

La peur est la problématique commune au centre mental et, chez le **5**, elle est principalement peur du vide intérieur. Trop occupé à se remplir d'informations, le **5** n'en est pas toujours conscient. S'il a une aile **6**, il le devient et se met à avoir peur aussi d'éléments extérieurs. Son besoin de détachement et d'isolement en est accru. Il craint de ne pas en savoir assez, ou de ne pas être considéré comme suffisamment intelligent, et doute de lui-même. Il se méfie des autres qui pourraient lui dérober son savoir, ou s'en servir contre lui. Là aussi, cela provoque un peu plus de retrait, à moins que ne se déclenchent des réactions contrephobiques.

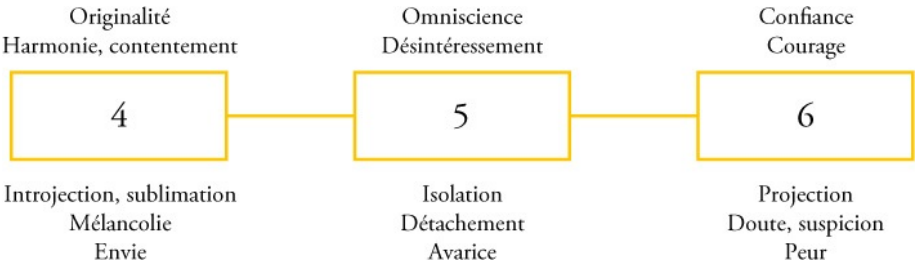


Figure 47 – Ailes de l'ennéatype **5**

L'influence égotique **des ailes du 6**

Face à la passion de peur, le souci primordial de l'ennéatype **6** est d'assurer sa sécurité. Une aile **5** l'amène à considérer qu'être indisponible est un des meilleurs moyens d'y arriver. Se retirer et s'isoler permettent de tenir les dangers à l'écart. Il a une tendance à donner le moins possible d'informations sur lui-même, car on ne sait jamais comment elles pourraient être utilisées ; ce goût du secret s'étend même à sa famille, à des amis, à des proches, à des collègues de travail, ou même aux membres de son « groupe ». Le **6** est déjà naturellement attentif à tous les risques potentiels, et le détachement et la capacité d'observation apportés par l'aile **5** renforcent sa vigilance.

Une aile **7** intensifie la recherche active de sécurité du **6**. S'il trouve un moyen de se protéger, la passion secondaire d'intempérance lui fait considérer que ce n'est pas suffisant, et il cherche à l'amplifier, à le multiplier, ou à lui en adjoindre d'autres. Celle-ci s'exerce aussi en conjonction avec la fixation secondaire de planification. Un danger potentiel identifié fait systématiquement l'objet d'un plan permettant d'y échapper. Et avoir un ou plusieurs autres plans de secours, c'est encore mieux et plus sûr.

Figure 48 – Ailes de l'ennéatype **6**

L’influence égotique **des ailes du 7**

S’il a une aile **6**, le **7** considère l’insécurité comme une des principales souffrances que sa compulsion cherche à éviter. Une bonne partie de son énergie est donc consacrée à trouver des moyens d’écarter les dangers et de concevoir des plans permettant d’y échapper. Il n’exerce sa passion d’intempérance et sa fixation de planification que dans des environnements qu’il considère comme sûrs. Il doute de lui-même. Il aimerait bien que les autres résolvent ses problèmes à sa place ; toutefois, s’ils le font, il a des difficultés à leur faire confiance.

La passion du **7** est l’intempérance, et une aile **8** y ajoute la passion secondaire d’excès : face au plaisir, il passe de « toujours plus » à « toujours trop » ! L’excès devient en lui-même une sorte de plaisir indépendamment du domaine dans lequel il s’exerce. Il est aussi un moyen de rendre plaisante une activité qui ne le serait pas normalement. Quand il n’a pas réussi à éviter la souffrance, le **7** a tendance à oublier ce qui s’est passé, de façon à ne pas s’encombrer l’esprit de souvenirs désagréables. Dans le cas de l’aile **8**, certains des souvenirs sont au contraire conservés, le plaisir étant obtenu par des fantasmes de vengeance d’autant plus agréables qu’ils sont cruels et excessifs, et d’autant plus cruels et excessifs qu’ils ne seront jamais concrétisés.

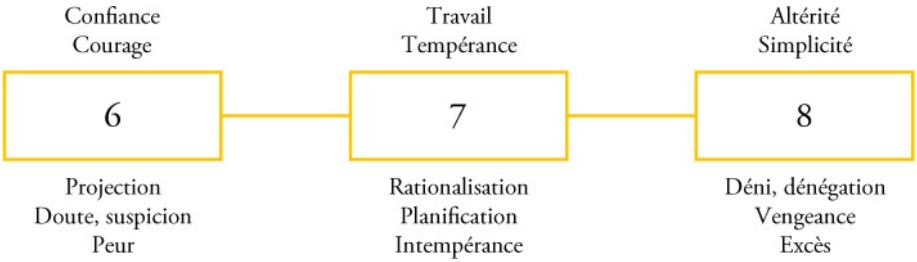


Figure 49 – Ailes de l’ennéatype **7**

L’influence égotique **des ailes du 8**

Comme chez le **7** à aile **8**, le **8** à aile **7** empile les passions d’excès et d’intempérance dans une utilisation débridée, et souvent abusive, de son énergie. Cette outrance se manifeste dans tous les domaines, mais atteint son summum dans la recherche du plaisir et des satisfactions sensorielles. La fixation secondaire de planification est appliquée principalement pour se trouver en position de force et de pouvoir, pour éviter les situations de faiblesse, et pour exercer sa vengeance.

Une aile **9** amène la passion secondaire de paresse et la fixation secondaire d'oubli de soi. Le **8** consacre alors une part importante de sa considérable énergie à des activités qui n'ont pas grande importance ou qui ne correspondent pas à des besoins réels. Se connaissant mal, il est moins conscient de ses motivations, particulièrement en termes de recherche du pouvoir et de vengeance ; il conteste formellement leur existence à l'aide des mécanismes de défense de déni et de dénégation. Parfois, la fixation de vengeance est détournée de son objet ; plus fréquemment, elle devient inconsciente et se réactive soudainement quand l'occasion de la concrétiser se présente.

Figure 50 – Ailes de l'ennéatype **8**

L'influence égotique **des ailes du 9**

S'il a une aile **8**, le **9** ne peut manifester la passion secondaire d'excès que dans des contextes où cela ne risque pas de créer de conflits : les détails, la narcotisation, le travail parfois, ou les activités qu'il aime faire et que les autres acceptent. Les torts qu'on lui cause et les moments où l'on ne tient pas compte de lui sont moins systématiquement amnésiés. Ils peuvent faire l'objet de fantasmes de vengeance. Celle-ci n'est pas concrétisée volontairement, mais à l'occasion des crises de colère inattendues qui emportent parfois le **9** sans qu'il s'y attende, et qui sont ici plus ciblées, plus violentes et plus dangereuses.

Le **9** qui a une aile **1** exerce la fixation secondaire de perfectionnisme, essentiellement à propos de ses activités de narcotisation, et de tâches qu'il fait seul, ou pour lesquelles on lui demande un haut niveau de qualité qu'il souhaite atteindre. La passion secondaire de colère, qui est aussi une problématique pour lui en tant qu'instinctif, entre en opposition avec la compulsion d'évitement des conflits. Il ne réussit pas à la réprimer entièrement et l'exprime dans des situations sans risque d'affrontement, la déplace vers des objets, ou la manifeste de manière détournée, par exemple par l'humour s'il est de variante α.

Figure 51 – Ailes de l'ennéatype **9**

1. L'explication de la raison pour laquelle ce sont ces types-là qui se développent, et non pas d'autres, constitue la définition structurelle des ailes. C'est un sujet complexe qui dépasse le champ de cet ouvrage.
2. Il s'agit là de la description opérationnelle des ailes qui, elle aussi, sort du domaine traité dans ce livre.
3. Ni la hiérarchie des centres ni l'orientation ne sont affectées par le développement des ailes.
4. Elles ne concernent que les aspects égotiques des ailes. Observer dans les ailes les éléments de l'essence est beaucoup plus difficile et relève d'une étude plus approfondie de l'ennéagramme.

Chapitre 15
La **construction** de l'**ego**

Un retour sur la **structure de la personnalité**

Le fonctionnement complet de l'ego et de l'essence s'explique par un subtil agencement de quatre ou cinq ennéatypes. Sur le plan égotique, nous manifestons les caractéristiques du type de base complétées par celles d'une ou deux ailes, et éventuellement par celles de notre type de désintégration. Dans la connexion à notre essence, nous exprimons notre type de base, auquel s'ajoutent une ou deux ailes, et parfois notre type d'intégration. Cette combinatoire montre toute la finesse de l'ennéagramme dans la description de notre identité, et dans son adaptation aux diverses circonstances de l'existence.

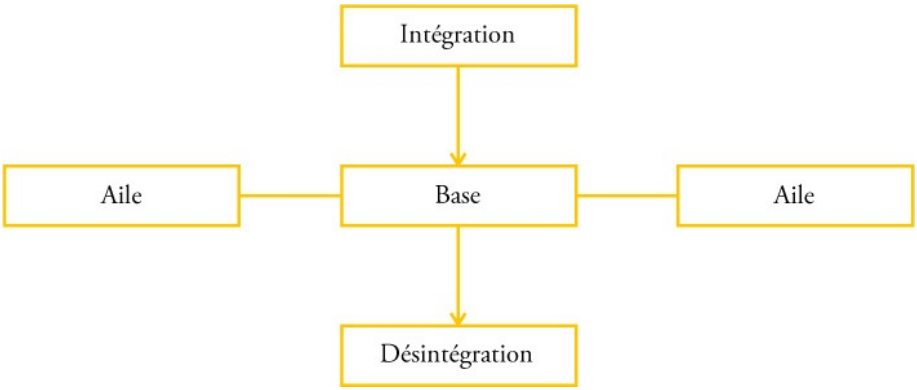


Figure 52 – Cinq ennéatypes pour comprendre une personnalité

Dans cet assemblage, le type de base est toujours présent, et toujours dominant. Comme nous l'avons vu dans les chapitres précédents, les traits des trois ou quatre autres profils ne se manifestent jamais isolément ; ils se fondent avec les éléments de l'ennéatype principal en lui apportant des nuances. C'est souvent un piège, quand on débute dans l'ennéagramme, de chercher à expliquer notre fonctionnement, ou celui d'une autre personne, à l'aide de constructions trop complexes : « Ici, il manifeste le type de base T, mais à tel autre moment on ne voit que l'aile A, alors que ce

matin était perceptible le type d'intégration I et que maintenant, étant donné tout le stress de la journée, on ne voit plus que le type de désintégration D. Cela colle avec les mécanismes de l'ennéagramme et démontre bien qu'il est de type T. » Eh bien non ! Si la personne est d'ennéatype T, celui-ci est tout le temps aux commandes de la personnalité, et ses passion, fixation, vertu ou idée supérieure sont repérables.

Exercice 26

Savoir qui je suis

Trouvez quelque chose qui vous caractérise et qui est absolument unique, c'est-à-dire quelque chose qui vous différencie totalement de n'importe quel autre être humain. Ne consacrez pas plus de dix minutes à cette recherche avant de passer à la suite.

Je suis d'ennéatype **1** et quand les gens ne font pas ce que j'attends, je suis furieuse. Cela peut être plus ou moins puissant, et aller du simple agacement à une vraie colère. Bien sûr, cela me différencie des gens qui m'entourent, qui sont beaucoup plus laxistes que moi et me trouvent un peu trop intolérante et trop pressée. Cependant, je suppose que, dans le monde, il y a plein de personnes qui fonctionnent comme moi. Alors, je ne dois pas vraiment avoir des attitudes, des pensées ou des motivations exceptionnelles, et, de fait, cela ne doit pas me différencier de certains.

L'exercice précédent n'a pas de réponse possible, et son but est d'en prendre conscience. L'ego et l'essence constituent le socle de ce que nous appelons notre identité. Le mot identité vient du latin *idem* qui signifie « le même ». Quand on définit qui l'on est, on ne peut le faire qu'en décrivant son appartenance à une classe contenant d'autres individus. Si une personne déclare « Je suis un homme brun de 34 ans et d'ennéatype **6** », elle ne fait que signaler qu'elle est un homme comme plus de trois milliards d'autres, qu'elle est brune comme plus des deux tiers de l'humanité, qu'elle a 34 ans comme quelques centaines de millions d'êtres humains, et qu'elle est de profil **6**, et il y en a vraisemblablement plus de 800 millions sur cette planète[1]. Même en utilisant tous ces critères simultanément, il y a plusieurs millions d'individus qui y répondent. En allant plus loin, ne dit-on pas que chacun a quelque part dans le monde son sosie ? Et la biotechnologie ne fabriquera-t-elle pas un jour ou l'autre des clones ? De plus, beaucoup des critères mentionnés sont temporaires : l'individu précédent n'aura pas longtemps 34 ans,

peut-être sera-t-il chauve un jour, peut-être aura-t-il envie de changer de sexe, etc.

Contrairement à l'idée reçue, l'identité ne me définit pas une fois pour toutes et personnellement ; elle me positionne comme impermanent et semblable à certains autres.

Puisque toute tentative de compléter la phrase « Je suis… » me dissout dans un ensemble, je n'ai pas d'autre solution pour me définir que d'affirmer « Je suis », sans y adjoindre aucun attribut qui serait partagé et provisoire. Philosophiquement, on parle alors d'ipséité, du latin *ipse* qui signifie « la chose en elle-même », « soi-même ».

Sur le symbole de l'ennéagramme, les lignes qui marquent l'intégration constituent un chemin fermé et le parcourir revient à accumuler tous les aspects positifs possibles de la psyché humaine, la même complétude pouvant être acquise pour les traits négatifs par la désintégration[2]. Ainsi, quelqu'un qui parcourrait ce chemin ne pourrait plus se définir par un profil particulier. La notion d'identité serait pour lui naturellement remplacée par celle d'ipséité. Ce niveau de conscience est plus souvent appelé simplement JE SUIS.

En nous rendant semblables à certains, l'identité nous oppose à d'autres. Quand je me définis comme appartenant à une certaine classe, je me positionne comme étant différent de ceux qui n'en font pas partie. L'homme brun de 34 ans et d'ennéatype **6** mentionné précédemment se décrit aussi comme n'étant pas une femme, comme n'étant ni blond ni roux, comme n'étant pas un enfant, un adolescent ou un senior, et comme étant animé par des motivations distinctes de celles des huit autres profils. Le JE SUIS pose le même problème.

L'identité et l'ipséité nous séparent des autres.

Pourtant, sur les plans scientifique, philosophique et spirituel, je peux me considérer comme semblable et connecté à tous les êtres, et ce lien universel est source de fraternité et de compassion. Dans cet état, l'ego, l'essence et le JE SUIS n'existent pas ; seul existe ce qui est commun à tout ce qui est. Traditionnellement, cet état est appelé VIDE[3]. Dans le symbole de l'ennéagramme, si on enlève les caractéristiques de l'identité et du JE SUIS, c'est-à-dire les points des ennéatypes et les lignes d'intégration et de désintégration, il ne reste que le cercle, formant une sorte de zéro figurant le VIDE.

Figure 53 – VIDE, Ego-Essence, JE SUIS

Le modèle complet de l'ennéagramme considère donc que l'être humain fonctionne sur cinq niveaux : VIDE, Corps, Ego-Essence et JE SUIS. Tous ces niveaux existent en permanence et simultanément, même si la plupart des gens ne sont conscients que d'un nombre limité d'entre eux. L'accès durable à ces niveaux n'est pas abordé dans cet ouvrage pour deux raisons. D'abord, ils correspondent à un vécu non verbal qui ne peut donc pas vraiment faire l'objet d'un texte autre que métaphorique. Ensuite, ils ne sont réellement accessibles qu'après un minimum de travail sur l'ego et l'essence, qui est d'ailleurs abordé dans la quatrième partie de cet ouvrage. Il est pourtant utile de connaître l'existence de ces niveaux. En effet, des confusions sont fréquemment faites entre eux, notamment en attribuant à l'essence des qualités du JE SUIS ou du VIDE, et bien évidemment avoir une fausse définition de l'essence en complique considérablement l'accès[4].

Néanmoins, afin de rendre cette description un peu moins abstraite, l'exercice suivant permet un accès au niveau JE SUIS. Cet exercice permet de vivre une expérience, c'est-à-dire une connexion temporaire à ce niveau. Rappelons que le but réel est de vivre un état, c'est-à-dire d'avoir une partie de son attention portée en permanence sur le niveau.

Exercice 27

Découvrir le JE SUIS

Installez-vous dans un endroit aussi tranquille et confortable que possible, et arrangez-vous pour ne pas être dérangé, ni par quelqu'un qui entre, ni par le téléphone.
À voix haute ou à l'intérieur de vous-même, dites « Je suis... » en ajoutant un qualificatif qui, selon vous, vous définit ; par exemple « Je suis Jeanne », « Je suis informaticienne », ou « Je suis gentille ».

Répétez l'étape précédente avec des qualificatifs différents jusqu'à ce que vous ne puissiez plus rien dire d'autre sur vous-même que « Je suis ».
Maintenez cet état aussi longtemps que possible.

Je suis Marion.
Je suis **6**.
Je suis une femme.
Je suis mariée.
Je suis aimante.
Je suis une bonne organisatrice.
Je suis de confiance.
Je suis fidèle.
Je suis loyale.
Je suis responsable.
Je suis sécurisante.
Je suis réfléchie.
Je suis concentrée.
Je suis sûre.
Je suis motivée.
Je suis dans le partage.
Je suis active aux côtés des autres.
Je suis intéressée.
Je suis curieuse.
Je suis encourageante.
Je suis parfois dans le doute.
Je suis souvent dans la peur.
Je suis parfois terrorisée.
Je suis parfois paniquée.
Je suis parfois sans moyens.
Je suis forte.
Je suis en insécurité.
Je suis en sécurité.
Je suis seule.
Je suis entourée.
Je suis indécise.
Je suis en activité.
Je suis décidée.
Je suis volontaire.
Je suis moi.

Je suis.

Récapitulatif

- L'ego et l'essence définissent l'identité.
- L'identité est un ensemble de catégories, donc de descriptions de ce qui fait ressembler à certaines personnes et différer de certaines autres.
- L'ennéagramme décrit une holarchie de cinq niveaux : VIDE, Corps, Ego-Essence et JE SUIS.

L'**ennéatype** est-il **inné ou acquis** ? Et l'ego ?

La nature innée ou acquise de la personnalité a longtemps été l'objet de débats. Certains théoriciens défendaient l'idée selon laquelle la personnalité tout entière n'était que le résultat d'une interaction complexe de gènes et était donc entièrement innée. D'autres, partisans de l'acquis, considéraient au contraire que l'être humain était au départ une page blanche sur laquelle les circonstances de l'existence écrivaient une histoire de vie qui définissait peu à peu notre personnalité.

Il n'existe plus grand monde aujourd'hui pour adhérer à ces thèses extrémistes, et la plupart des psychologues considèrent que la personnalité est le résultat d'une interaction entre des éléments innés et l'environnement. Ce point a été démontré par des études menées sur des jumeaux monozygotes et des enfants adoptés. Des jumeaux ont plus de traits de personnalités en commun que des frères et sœurs de mêmes parents biologiques, et ils en ont plus encore que des enfants adoptés, élevés ensemble par les mêmes parents. Leurs similitudes prouvent la composante génétique de la personnalité, mais leurs différences établissent qu'elle n'est pas suffisante pour donner une explication complète de la psyché.

Si notre personnalité est bien ce mélange entre des constituants d'origine génétique et des éléments circonstanciels, la question se pose de savoir quoi mettre dans chacune de ces deux catégories. Il est aujourd'hui absolument impossible d'avoir une certitude scientifique sur le sujet. Toutefois, l'ennéagramme propose une hypothèse[5] qui paraît raisonnable et peut être en partie validée.

L'ennéatype constituerait l'élément inné de la personnalité. Quatre raisons permettent de le penser. D'abord, on n'a jamais trouvé une personne ayant changé de type au cours de son existence. Les évolutions considérables de leur fonctionnement que certaines

personnes ont rapportées ont toujours pu, être expliquées par les mécanismes dynamiques de l'ennéagramme (intégration, désintégration, développement des ailes, etc.). En second lieu, personne n'a pu, à ce jour, présenter de manière convaincante des jumeaux monozygotes d'ennéatypes différents[6] ; il suffirait pourtant d'un seul contre-exemple établi pour rendre l'origine génétique de l'ennéatype fort improbable[7]. Ensuite, il est rare que des frères et sœurs d'âge très proche et pourtant éduqués dans des conditions similaires appartiennent au même type, ce qui devrait être le cas si le profil était le résultat de l'environnement. Enfin, l'enfant qui naît a déjà une personnalité. Toute femme ayant eu deux enfants ou plus le sait bien et a noté des différences perceptibles dès la grossesse. Cela est scientifiquement confirmé. Au début des années 1960, les docteurs Alexander Thomas et Stella Chess ont observé des enfants âgés de deux ou trois mois. Ils ont découvert « neuf catégories de tempérament » bien distinctes et qu'il est aisé de faire correspondre aux neuf types de l'ennéagramme[8]. Ajoutons enfin que, en étant essentiellement la préférence pour un centre et pour une direction d'utilisation de ce dernier, un ennéatype est quelque chose d'assez simple pour être le résultat de l'action de quelques gènes.

La partie acquise de la personnalité est constituée de tous les autres éléments du profil. Le niveau de désintégration ou d'intégration dépend de notre éducation et des différents événements de notre existence. La répression d'un centre à l'origine de la variante est le résultat de certaines circonstances de notre vie, et de nombreuses personnes ont pu identifier le moment où la décision inconsciente de recourir le moins possible à ce centre a été prise. Quant au sous-type et aux ailes, nous avons vu dans les chapitres correspondants qu'ils n'étaient pas présents à la naissance, mais déterminés ultérieurement.

Exercice 28

Remonter la piste

Quel est votre plus ancien souvenir ? En quoi exprime-t-il déjà votre ennéatype ?
Quel est votre plus ancien souvenir de manifestation de votre centre réprimé ?

Je suis une **1** α : je réprime le centre mental et me désintègre en **4**.
Si je réfléchis à la colère, une question me vient à l'esprit : qu'est-ce qu'être en colère ? Je devrais le savoir, puisque je suis, paraît-il, toujours en colère. Aujourd'hui, j'appelle cela fatigue, exaspération, exigence, mécontentement, déception. Alors, est-ce que ces compor-tements sont les causes de la colère ou ses conséquences ?

Je ne sais pas. C'est pourtant vrai qu'on m'a souvent dit que, s'ils le pouvaient, mes yeux tueraient celui ou celle qui a eu le malheur de faire ou de dire quelque chose qui me déplaît. Enfant, je me souviens d'une grande déception et d'une grande colère envers ma mère. C'est incroyable, mais je crois que c'est le premier souvenir vraiment précis et détaillé que j'ai de mon enfance ! J'avais un peu plus de 6 ans, et on m'avait offert une poupée mannequin. Dans les vitrines de jouets, les poupées mannequins avaient des habits bien plus beaux et plus à la mode que ma poupée. Mais, nous n'avions déjà pas suffisamment d'argent à la maison pour manger, alors acheter des habits, c'était inimaginable. Oui, mais moi, je voulais habiller ma poupée différemment, alors j'ai commencé à coudre : le résultat fut catastrophique, hideux, révulsant ! Je ne savais pas coudre, et j'ai cru que manifestement je n'étais pas douée, alors qu'aujourd'hui, je sais que je n'avais tout simplement pas l'âge. Un jour, j'ai demandé avec beaucoup d'espoir à ma mère de faire un habit pour ma poupée. Elle a essayé de faire quelque chose. C'était vraiment laid. Beurk ! Elle était contente d'elle, mais quand elle a vu ma physionomie, elle m'a dit que c'était mieux que rien pour l'instant, et qu'elle allait demander à une de ses collègues qui savait coudre de faire de nouveaux habits. J'étais profondément déçue, et je crois, pour la première fois, consciemment en colère face à l'incompétence incroyable de ma mère. Elle ne savait pas coudre et ne pouvait pas m'apprendre à coudre. Je voyais tous les défauts de sa couture, sans voir l'effort qu'elle avait fait, et l'heure passée à me faire plaisir, alors qu'elle aurait pu se reposer.

J'ai le souvenir qu'à l'école c'était laborieux. C'est comme si je devais faire un effort pour comprendre ce qui m'était demandé. En fin de classe préparatoire, alors que j'avais 6 ans et demi, une fête était organisée, et nous devions danser sur un podium devant tous les parents. Je me souviens que j'avais du mal à comprendre ce que l'institutrice voulait ; c'était compliqué. Notre costume était constitué d'une jupe de tulle blanc, d'un corsage de coton blanc et d'un foulard sur les épaules. L'institutrice avait dit que nous devions ramener un jupon pour le porter sous la jupe qui était transparente. J'en ai informé ma mère qui m'a fourni un jupon le jour de la représentation. Mon jupon était trop court pour la jupe. J'étais la seule à ne pas avoir la bonne grandeur, car j'avais oublié de dire la bonne longueur, ou je n'avais pas su expliquer à ma mère ce qui était demandé. L'institutrice était furieuse et m'a grondée. Moi, j'étais en pleine confusion, et je ne comprenais pas ce qui s'était passé.

Je me souviens également que ma mère me disait sans cesse : « Réfléchis ! Fais attention, tu es brutale, tu es un brise-fer. Je n'ai pas d'argent pour acheter autre chose. » Et moi, bien sûr, je n'avais pas fait exprès de faire tomber l'objet ou de le casser par une mauvaise manipulation. Réfléchir à quoi ? Je ne comprenais pas.

Que l'ennéatype soit présent dès la naissance ne signifie pas forcément que c'est le cas de l'ego. Certains auteurs estiment que l'enfant, à sa conception, est connecté à son essence. D'autres pensent qu'ego et essence sont uniquement des potentialités non encore concrétisées, exactement comme un bébé a le potentiel cérébral d'apprendre sa langue maternelle, mais qu'il ne l'utilisera qu'autour de l'âge d'un an.

Au début de son existence, l'enfant a l'impression de ne faire qu'un avec son environnement, et tout spécialement avec sa mère. Ce n'est qu'entre cinq et douze mois que le bébé commence à réaliser que lui et le monde sont séparés. Il développe peu à peu une image de son corps en réalisant que certaines souffrances viennent de l'extérieur. Il comprend que certains comportements sont nécessaires pour obtenir telle ou telle gratification : par exemple, le sevrage est une occasion de percevoir que sa mère et lui sont deux entités distinctes, et que pleurer ou crier sont des moyens d'obtenir de la nourriture. La séparation est un choc incroyable et une douleur énorme ; elle est aussi une blessure narcissique considérable, le bébé ayant, d'une certaine manière, l'impression de contrôler le monde avant la séparation.

Inconsciemment, l'enfant donne un sens à cet événement : une certitude implicite[9] est alors mise en place, et l'ego est construit dans le vain espoir de ne jamais revivre cette souffrance, ou mieux de retrouver l'état fusionnel initial[10]. Il s'agit là, bien sûr, d'une chimère ; ce retour à l'âge d'or, au paradis perdu, n'est ni possible ni même souhaitable. Cela implique que la blessure de la séparation ne peut jamais être complètement guérie. La douleur initiale est revécue à de multiples occasions, et l'ego est donc toujours là comme une illusion d'un apaisement possible. C'est pourquoi il est impossible de se débarrasser de l'ego et que, comme nous l'avons mentionné au début de cet ouvrage, toute approche prônant la mort de l'ego est vouée à l'échec.

Récapitulatif

- L'ennéagramme émet l'hypothèse que la personnalité est un mélange de traits innés et acquis.
- L'ennéatype est très probablement inné.
- Le niveau d'intégration, la variante, le sous-type, la ou les ailes sont la conséquence de notre histoire de vie.
- L'ego est construit pour atténuer le choc de la séparation et ne pas le revivre.

1. En prenant comme référence les personnes ayant participé à des formations, la plupart des spécialistes de l'ennéagramme considèrent que

les neuf profils sont également répartis dans la population mondiale. Ce n'est bien sûr qu'une hypothèse dont la vérification serait extrêmement complexe et coûteuse.

2. Plus précisément, les lignes de l'ennéagramme constituent deux chemins distincts : **1-4-2-8-5-7** et **3-9-6**. Parcourir ces deux voies, dans le sens de l'intégration par exemple, est équivalent. Pour s'en rendre compte, il suffit de raisonner en termes de centres. Quelqu'un qui fait le tour de l'ennéagramme en suivant le premier chemin développe un fonctionnement correct du centre instinctif intérieur (**1**) et extérieur (**8**), du centre émotionnel intérieur (**4**) et extérieur (**2**), et du centre mental intérieur (**7**) et extérieur (**5**). Une personne qui fait le tour de l'ennéagramme sur le triangle obtient le même résultat en deux fois moins d'étapes, chacune représentant par contre deux fois plus de travail. Elle développe le centre instinctif intérieur et extérieur (**9**), le centre émotionnel intérieur et extérieur (**3**), et le centre mental intérieur et extérieur (**6**).
3. Tout mot est une catégorie et est donc aussi séparateur. Cet état ne peut donc qu'être vécu et toute description en est une caricature imprécise. Il en est de même de tout nom qui lui est attribué.
4. Par exemple, un auteur américain connu a pu écrire : « L'intuition n'est pas l'essence. Elle est uniquement à l'origine de compréhensions soudaines et de créativité. Dans l'essence, il n'y a pas besoin d'avoir une pratique spirituelle, ni d'être perspicace, ni d'être guidé par l'intuition, parce que dans l'essence, il n'y a pas conscience d'un soi personnel. Il n'y a personne qui fasse quoi que ce soit, qui ne possède quoi que ce soit ou qui soit guidé. L'attention est placée sur une connexion unique à l'environnement et aux autres personnes. Dans cet état d'esprit, nous agissons naturellement sans être conscients de pensées ou de ressentis personnels. » Un tel texte confond les niveaux essence et VIDE, conduit en conséquence à positionner incorrectement l'intuition dans l'ego et prive ainsi d'un moyen utile de se connecter à son essence par le développement d'une intuition juste et débarrassée des parasites égotiques.
5. Si cette hypothèse se révélait inexacte, cela n'aurait pas d'impact réel sur le modèle de l'ennéagramme. Aussi intéressante soit-elle sur le plan mental, l'origine de l'ennéatype n'a pas une énorme importance. Que le type soit inné ou acquis, il est là, et ce qui compte véritablement, c'est ce qu'on en fait, c'est notre volonté de se libérer de ses automatismes.
6. Les auteurs de cet ouvrage ont même eu la chance de rencontrer des trijumelles qui appartenaient bien au même profil de l'ennéagramme.
7. Improbable mais pas impossible. Des études publiées en février 2008 ont montré que le patrimoine génétique de jumeaux monozygotes n'était pas absolument identique en fonction du phénomène appelé la « variation du nombre de copies » (CNV) qui fait que certaines parties du code génétique existent en plusieurs exemplaires (*cf.* www.integralpersonality.com/IPBlog/archives/431-On-repart-a-zero-ou-presque.html).
8. David Daniels a attiré l'attention de la communauté de l'ennéagramme sur ces travaux validant indirectement le modèle (www.enneagramme.com/Articles/2000/EM_0003_a2.htm).
9. Cette conclusion, appelée *false core*, est trop difficile à accepter pour être recherchée hors du contexte sécurisant d'une formation ou d'un travail avec un accompagnant.
10. Combien de relations amoureuses ou de recherches spirituelles n'ont en fait que ce but ?

TROISIÈME PARTIE

UTILISER L'ENNÉAGRAMME AU QUOTIDIEN

LA CONNAISSANCE DE SOI ET DES AUTRES que permet l'ennéagramme change immédiatement notre vie de tous les jours. Dès que nous comprenons nos motivations les plus profondes et que nous entrevoyons celles des autres, nos rapports avec eux changent, que ce soit dans nos relations personnelles ou professionnelles.

L'ennéagramme décrit une structure de la personnalité qui est universelle. Il existe des praticiens du modèle sur tous les continents qui ont pu constater que partout les mêmes mécanismes semblent piloter l'âme humaine. Si les motivations des ennéatypes sont indépendantes des cultures, cela n'est pas le cas des comportements. Par exemple, les plaisanteries que peut faire un **7** en France ne sont pas forcément acceptables aux États-Unis ; la manière dont un **8** manifeste son autorité est plus mesurée au Japon qu'au Yémen ; un **2** manifeste différemment son orientation d'amour et d'aide selon qu'il travaille dans un hôpital ou sur un chantier de travaux publics. Garder cette distinction à l'esprit est important dans la lecture des deux prochains chapitres. Les informations qui y sont données doivent être en partie adaptées pour tenir compte des différences culturelles qu'explorent les deux chapitres suivants.

S'entendre avec les neuf ennéatypes

Des personnes appartenant à des ennéatypes différents ont des attentes différentes dans leurs relations aux autres ; elles ne donnent pas aux mots exactement le même sens ; elles s'expriment d'une façon qui révèle leurs motivations. Ces différences sont à l'origine de nombreux malentendus. Comprendre les langues des

neuf profils de l'ennéagramme est une condition de relations positives avec eux.

- *Travailler avec les neuf ennéatypes*

Le monde de l'entreprise a ceci de particulier que l'expression de notre personnalité y est soigneusement encadrée par des normes que nous connaissons et que nous sommes obligés de respecter. Chaque ennéatype a sa manière d'y parvenir.

Ces deux chapitres sont additifs et complémentaires : la communication avec les ennéatypes s'ajoute aux mécanismes décrits depuis le début de cet ouvrage, et l'utilisation efficace de l'ennéagramme en entreprise implique bien évidemment de savoir communiquer avec les neuf profils.

- *Tenir compte de l'ennéatype des cultures*

Une entreprise ou un pays n'est jamais qu'un agrégat d'individus réunis autour d'une culture commune. Issue du cerveau humain, celle-ci a donc forcément des caractéristiques humaines et peut en partie être décrite par un ennéatype.

- *Évaluer l'impact des conditions de vie*

Tout au long de son existence, une personne, une entreprise ou un pays a besoin de s'adapter aux évolutions environnementales, humaines et technologiques de son milieu. En fonction de son ennéatype, ces changements successifs sont plus ou moins aisés.

Chapitre 16
S'**entendre** avec **les neuf** ennéatypes

Neuf ennéatypes… neuf dialectes !

« CHÉRIE, C'EST SUPER. J'ai un nouveau contact avec les Chinois. Si ça se concrétise, nous allons augmenter notre chiffre d'affaires de 50 % l'année prochaine. J'ai un rendez-vous lundi à Shanghai. Je prends l'avion samedi midi.

- Comment ! Tu vas être encore absent tout le week-end ! J'en ai marre. Ce n'est plus possible. Tu n'es jamais à la maison.
- Mais, c'est pour nous que je travaille, mon amour. Pour te payer une belle maison, de belles robes, de belles vacances.
- Je m'en fous de tout ça. Moi, ce que je veux, c'est quelqu'un qui soit présent, qui m'écoute, avec qui je puisse sortir, aller à des conférences, discuter. Je suis trop malheureuse. Je crois qu'il faudrait qu'on se sépare. »

La plus grande difficulté de la communication entre êtres humains vient de la conviction que chacun a de parler la même langue que l'autre, de donner aux mots le même sens, de considérer les mêmes choses comme importantes. C'est profondément inexact.

L'extrait de dialogue précédent illustre l'incompréhension entre deux personnes qui ne donnent pas au mot *amour* le même sens. Quand deux êtres s'aiment, chacun veut offrir à l'autre ce qu'il estime être le plus beau et le plus précieux. Un ennéatype **1** apporte son sérieux, son engagement et sa volonté de bien faire. Un **2** donne sa chaleur émotionnelle et le sacrifice de ses besoins. Un **3** offre ses succès et le prestige qu'ils procurent. Un **4** veut mettre du beau dans la vie de l'autre. Un **5** livre des informations passionnantes. Un **6** fait cadeau de sa loyauté. Un **7** propose de la légèreté et de la gaieté. Un **8** amène sa force et sa protection. Un **9** met dans la corbeille de la tranquillité et de l'acceptation. Ce sont neuf magnifiques présents. Le seul problème est que, à moins d'être du même ennéatype, ce n'est pas ce que l'autre attend. Ce n'est pas étonnant que dans ces conditions plus d'un mariage sur trois se termine par un divorce.

Pourtant, quand nous faisons un cadeau matériel à une personne, il nous semble évident d'offrir quelque chose qui lui fera plaisir, même

si cela ne correspond pas à ce que désirerions pour nous-mêmes. C'est bien évidemment plus difficile à faire au quotidien, mais de bonnes relations avec les autres impliquent de savoir ce qui est important pour eux, et de s'exprimer d'une manière qui leur soit compréhensible.

Certaines personnes craignent qu'employer le langage d'un autre ennéatype que le sien soit une forme de manipulation. Parler espagnol à un Espagnol qui ne comprend pas le français n'est pas manipulatoire. C'est simplement le seul moyen de communiquer avec lui. Pourquoi est-ce que ce serait différent quand on s'adresse à un autre profil de l'ennéagramme ? La manipulation ne peut pas venir d'un procédé de communication ; elle est dans l'intention avec laquelle on l'utilise. Une communication sans arrière-pensée avec pour seul dessein de se comprendre et de construire une relation positive est au contraire respectueuse de son interlocuteur. Cela lui rend la vie plus simple et plus agréable. Bien entendu, cette pratique est aussi positive pour soi, puisqu'elle augmente les chances d'être réellement entendu et de voir son message pris en compte.

De surcroît, plus l'ennéatype de l'autre est éloigné du sien, plus faire l'effort de communiquer avec lui est source d'intégration. Supposons qu'une personne réprimant l'émotionnel veuille convaincre une personne le préférant de réaliser avec elle un certain projet. Il lui est indispensable de présenter la dimension émotionnelle de son projet. Elle ne peut pas mentir à ce sujet, d'une part pour des raisons éthiques, mais aussi pour des raisons pratiques : un émotionnel détecterait tout de suite l'imposture. Le seul moyen d'y arriver est de réussir à se connecter à ses propres émotions et de les exprimer. Aussi faibles soient-elles, ce sera authentique et crédible.

Une autre objection est couramment faite à l'idée d'apprendre la langue des autres ennéatypes : « Pourquoi est-ce que c'est moi qui devrais faire l'effort ? » En réalité, personne ne *doit* utiliser cette méthode. La question est de savoir si le message à transmettre est suffisamment important pour que l'effort en vaille la peine. C'est un choix personnel libre, et une décision au cas par cas. Avec l'habitude, l'ouverture à l'autre, à sa culture et à ses valeurs se développe, et la pratique de cette manière de communiquer devient de plus en plus simple, et de plus en plus bénéfique. Ce qui au début était un effort devient plutôt quelque chose de naturel et plaisant.

C'est peut-être parce que cette attitude n'est pas spontanée chez la plupart des gens que les couples les plus fréquents se constituent avec des personnes de styles proches. Si les couples de même ennéatype sont relativement rares[1] – il paraît que l'ennui naît de l'uniformité –, on trouve très souvent une personne d'un profil donné avec une personne appartenant à un de ses types d'aile, à son type de désintégration, ou à son type d'intégration. On a ainsi un mélange de familiarité et de différence qui semble favorable à l'entente[2].

Le constat précédent n'est pas une règle, et encore moins une

prédiction de succès ou d'échec. Il s'agit juste d'une statistique, d'une tendance qui pour être majoritaire n'est pas exclusive ; il s'en faut de beaucoup. Le couple **4**-**9** est une exception fréquemment rencontrée : le **4** est apaisé par la tranquillité du **9**, et rassuré par son acceptation ; le **9**, qui est fusionnel, vit au début par procuration les émotions du **4** et peut ainsi apprendre à se connecter à son propre ressenti. Le couple **6**-**8** en est une autre : le **6** se sent en sécurité auprès de la force du **8**, et ce dernier, qui craint plus que tout la trahison, est rassuré par la loyauté du **6**.

En matière de communication, l'ennéatype a certainement moins d'importance que le niveau d'intégration. Une personne désintégrée ne s'entend avec aucune autre ; une personne intégrée peut nouer des relations positives avec tous les ennéatypes.

Récapitulatif

- Chaque ennéatype donne un sens particulier aux mots abstraits de la langue qu'il parle.
- Une des principales sources d'incompréhension et de conflits entre les gens vient de cette existence de neuf dialectes pour chaque langue parlée.
- Apprendre le dialecte des autres ennéatypes est certes un effort, mais c'est une pratique efficace en termes de communication, respectueuse de l'autre, et positive pour sa propre intégration.
- Une personne dont le niveau d'intégration est satisfaisant peut parfaitement s'entendre dans n'importe quel contexte (amour, amitié, travail, etc.) avec n'importe quelle autre personne dont le niveau d'intégration est satisfaisant, quels que soient leurs ennéatypes respectifs.

La communication avec un ennéatype 1

Le style de communication de l'ennéatype **1** est appelé enseignement-sermon. Le **1** cherche à transmettre sa rigueur, sa force morale et ses idéaux. Il affirme donc ce qu'il croit être juste et bien, et, comme il veut y convertir les autres, il a tendance à abuser d'expressions comme « il faut » ou « on doit ». Le centre instinctif préféré le pousse à insister sur ce qu'il est nécessaire de faire concrètement, et la fixation de perfectionnisme le conduit à donner beaucoup de détails. En raison du mécanisme de défense de formation réactionnelle, son non-verbal est généralement mesuré, avec une voix contenue, et relativement peu de gestes.

Le **1** est convaincu de ce qu'il dit, sinon il se tairait. Pourtant, sa communication peut être doublement incongrue. D'abord, il s'exprime de manière péremptoire, alors qu'intérieurement il craint de se tromper et d'être critiqué. Ensuite, la formation réactionnelle ne trompe que rarement ses interlocuteurs. Ceux-ci voient la colère dans le regard ou la tension musculaire du **1**. Se sentant agressés,

ils réagissent alors fortement, à la grande surprise du **1** qui n'était pas forcément conscient de son irritation. Parfois, le **1** laisse échapper sa colère, mais celle-ci est brève sous l'effet de la compulsion et génère une importante culpabilité.

Pour communiquer avec un **1**, il est important d'être sérieux, c'est-à-dire de faire son travail, d'être soucieux des détails et de rechercher la qualité. Toutefois, être sérieux est insuffisant, il faut aussi avoir l'air sérieux. Une personne qu'il ne connaît pas a toute chance d'être considérée comme « pas sérieuse » si elle fait trop d'humour, si elle affecte de la nonchalance ou si elle semble trop faiblement concernée.

Il est aussi important d'éviter de critiquer un profil **1**. Son propre critique intérieur est tellement fort qu'il a sans doute déjà perçu son erreur et se l'est amèrement reprochée. Il est de plus persuadé que ses erreurs lui vaudront d'être rejeté. Aussi, alors que, le plus souvent, il assume courageusement ses fautes, il se bat avec l'énergie du désespoir pour récuser celles qui lui sont injustement attribuées.

Exercice 29

Communiquer comme un ennéatype 1

*Si vous n'êtes pas de profil **1**, identifiez un moment de votre vie où vous auriez gagné à utiliser le style de communication de cet ennéatype.*
*Si vous êtes de profil **1**, identifiez un moment de votre vie où votre style de communication vous a porté préjudice.*

Apports du style du 1

Je suis **4**, et parfois j'envie l'implication et la rigueur du **1**. J'ai une amie **1**. Quand j'étais au chômage, elle me téléphonait tous les jours pour m'encourager et me dire « Tu devrais contacter telle personne », ou « Je sais que là ils recherchent quelqu'un de ton profil ; il faut que tu y ailles ». Elle relisait mes CV, me suggérait des changements, me faisait répéter des entretiens. Heureusement qu'elle était présente, sinon j'aurais craqué. Certains disent que les **1** sont trop critiques, mais moi, je les aime bien, car avec eux je sais que je me dépasse et que je réalise mes rêves. Hier, je faisais répéter une élève. Elle n'était pas bonne, et cela a été fastidieux pendant deux heures. Je n'arrivais pas à trouver le mot juste pour lui exprimer ce que je ressentais. J'avais l'impression de perdre mon temps, elle m'ennuyait, et je me suis évadée en pensée. Elle a dû le ressentir, car le soir sa mère m'a appelée pour me dire que sa fille arrêtait les cours de musique avec moi, qu'elle était rentrée en pleurs en disant qu'elle n'y arriverait jamais, qu'elle n'était pas

douée, pire, qu'elle était nulle. J'en ai été malade toute la soirée. C'est moi qui ai été nulle de ne pas l'avoir mieux encouragée, de ne pas avoir su pointer ses fautes et lui montrer comment progresser, de ne pas m'être sentie assez concernée par sa formation. Je suis terriblement déçue de ne pas avoir su la motiver comme l'aurait fait mon amie **1**.

Conséquences négatives du style du 1

Je suis **1**. Mon dernier garçon est parti de la maison il y a maintenant deux ans. Je me souviens quand il a décidé qu'il voulait vivre seul. J'ai d'abord été terriblement inquiète. Je le voyais sans ressources ; j'avais une vision horrible de clochard. Il venait d'avoir son premier contrat de travail. J'avais peur qu'un jour il ne se lève pas. Il avait déjà pris de l'alcool et de la drogue. Et puis, il a su me dire les mots qu'il fallait : « Maman, si j'ai mon appartement, je reprends mes études. » Il voulait préparer un BTS en informatique. J'étais si heureuse que les larmes sont venues. Je l'ai félicité et je lui ai dit qu'il pouvait compter sur moi, et que je ferais tout pour l'aider. Il voulait rester dans la ville, mais il ne savait pas où, et d'ailleurs il n'avait pas encore cherché. Il est **5** et manque de sens pratique. Dès le lendemain, j'ai commencé les recherches. Au bout de quinze jours, le studio était trouvé, et mon mari et moi nous portions caution. Je me suis occupée du bail, de l'assurance, du nettoyage, de la liste pour le changement d'adresse, etc. Quand, dix jours plus tard, je suis repassée chez mon fils, j'étais sidérée devant tant de désordre. Je n'ai pu m'empêcher de lui dire : « Tu devrais ranger ton appartement. Comment peux-tu apprendre dans ce cadre ? Et puis, tu ne dois pas laisser la vaisselle sale ; tu dois la laver chaque jour. Et tes vêtements, on dirait des chiffons ! Tu ne peux pas aller travailler comme ça ; tu ne conserveras pas ton emploi. » Résultat des courses, mon fils s'est fermé en me répétant une fois de plus que je ne lui faisais pas confiance, qu'il était chez lui, que cela irait très bien, et que, s'il voulait me voir, c'est lui qui se déplacerait, et non moi. C'était sans appel. Si je passais le voir, il ne répondrait pas. Il vient dîner à la maison une fois tous les deux ou trois mois. Depuis, il a un emploi stable et il a l'air heureux. Peut-être que ce jour-là, sous le joug de mes sempiternelles recommandations, il a pris son autonomie, et que c'est bien – mais moi, j'ai l'impression d'être passée à côté de quelque chose, à côté de mon fils.

La communication avec un ennéatype 2

Le style de communication du **2** est appelé aide-avis. Le **2** manifeste son orientation d'amour et d'aide aussi bien de manière verbale que

non verbale. Il est centré sur l'autre et pose des questions. Il se souvient des détails appris dans les précédentes rencontres et sait les réutiliser pour montrer son intérêt. Il n'est pas avare de compliments, même si certains sont exagérés à cause de la fixation de flatterie. Il s'enquiert des problèmes et soucis de son interlocuteur et propose spontanément son aide (variante α) ou des avis (variante μ)[3]. Il est généralement souriant et est aussi proche de l'autre physiquement qu'émotionnellement. De nombreux **2** ont tendance à chercher un contact physique quand ils approchent les gens, notamment en effleurant le bras ou l'épaule. Quand il parle, il appuie son message par des gestes, et, quand il écoute, il est concentré sur l'autre et le regarde.

Parallèlement, le **2** parle aussi de lui-même. Il rappelle ce qu'il a fait pour son interlocuteur, à la recherche de compliments qui nourriront son identité et sa passion d'orgueil. Il parle aussi des autres personnes qu'il a aidées, en insistant sur leur célébrité ou sur leur position sociale, s'il est de ce sous-type.

Communiquer avec un **2** nécessite de résoudre un étrange paradoxe. Il a besoin qu'on s'intéresse à lui, qu'on manifeste de l'attention à son égard, et qu'on le remercie de son aide et de sa générosité. Pourtant, tout excès en ce domaine active la compulsion d'évitement de ses propres besoins et risque de le déstabiliser. Notamment, beaucoup de **2** ont des difficultés à accepter des cadeaux et vivent à ce moment-là une forte angoisse dont ils ne comprennent pas forcément la cause.

Refuser l'aide d'un **2**, ou l'accuser de manipulation ou d'égoïsme, revient à détruire son identité. Cela peut provoquer chez lui de violentes réactions de colère ou de désespoir. Si on souhaite le faire – et cela se produit forcément un jour ou l'autre, si on est proche d'un **2** –, il est important de souligner à quel point on l'apprécie, et de le rassurer sur la pérennité de la relation.

Exercice 30

Communiquer comme un ennéatype 2

*Si vous n'êtes pas de profil **2**, identifiez un moment de votre vie où vous auriez gagné à utiliser le style de communication de cet ennéatype.*
*Si vous êtes de profil **2**, identifiez un moment de votre vie où votre style de communication vous a porté préjudice.*

Apports du style du 2

Je suis **6** et ma femme est **2**. Elle a proposé à une de ses amies, qui devait accoucher fin août, de s'occuper de ses deux enfants pendant

qu'elle serait à la maternité. En fait, l'accouchement a eu lieu avec deux semaines d'avance, et ma femme est partie comme promis. Ce qui n'était pas prévu, c'est qu'elle me laisse seul avec nos invités et leurs enfants. Ils passent encore une semaine de vacances chez nous, dans le Midi. Cela fait deux jours qu'elle est partie, et l'ambiance a changé. Avec elle, le sourire et la chaleur sont toujours présents. Comme j'aurais besoin de son optimisme et de son attention aux gens ! Ce matin, j'ai pris mon déjeuner avec Stéphane, le fils aîné de nos amis, qui a 17 ans. Je n'ai pas su quoi lui dire. Ma femme a le don de poser les bonnes questions et s'intéresser aux autres. Stéphane fait de brillantes études ; j'aurais aimé le féliciter comme elle sait le faire. J'ai l'impression d'être handicapé par mon manque émotionnel. J'aimerais savoir dire, comme elle, des petits mots gentils, ceux qui font plaisir et détendent l'atmosphère.

Conséquences négatives du style du 2

Dimanche midi, nous étions tous à table. J'avais préparé un chouette repas, comme mon mari et mes enfants l'aiment. J'y ai consacré au moins deux heures, et avant j'étais allée au marché pour acheter des produits frais et des gâteaux. C'est une tradition chez nous, les gâteaux le dimanche midi : mes cinq garçons et mon mari les adorent, et j'aime leur faire plaisir, j'aime m'occuper d'eux. Le déjeuner était agréable. Mon mari et les enfants avaient fait du foot le matin, et nous avons échangé sur le club et le championnat. C'est moi qui ai préparé la table, amené les plats et servi, comme d'habitude. À 3 heures, nous étions toujours assis, et personne ne se levait pour débarrasser. J'avais eu une semaine très chargée au magasin, et le samedi j'avais fermé tard. J'étais fatiguée ce matin en me levant, mais, en pensant à tout ce que j'avais à faire, j'avais trouvé le tonus. Mais là, j'étais épuisée, et personne ne bougeait. Alors, je me suis levée, énervée, j'ai pris les assiettes, et je les ai déposées bruyamment dans l'évier. Quand je suis revenue prendre le reste de la vaisselle, ils me regardaient tout étonnés : « Qu'est-ce qui se passe, maman ? » « Rien. Il ne se passe rien », ai-je répondu, glaciale. Je suis allée dans la cuisine, j'ai fermé la porte, et j'ai explosé en pleurs. Mais pour qui me prenaient-ils ? Pour une bonniche, une esclave. Aucune reconnaissance, aucune gentillesse, aucune aide, tout leur était dû. Après avoir fait la vaisselle, je suis revenue dans le salon. J'ai répondu avec colère à ce que disaient les garçons. « Mais quelle mouche te pique ? » m'a demandé mon mari. Furieuse, j'ai dit que j'avais mal à la tête, et je suis allée me coucher. J'ai beaucoup pleuré. J'ai eu le temps de m'apitoyer sur moi, et j'ai repensé à mon amie Anne. Selon elle, j'en fais trop et je leur ai donné de mauvaises habitudes ; je veux trop être indispensable et je ne laisse pas d'espace aux autres pour qu'ils puissent répondre à mes attentes, ou faire quoi que ce soit. Elle a raison. Je le sais, mais c'est plus fort que moi, je n'arrive pas à exprimer mes besoins, mes émotions, à formuler une demande.

J'attendais bêtement qu'ils proposent de nettoyer, et, comme ils ne l'ont pas fait, je me suis sentie minable et mal-aimée. Si seulement j'avais pu leur dire « Allez les gars, maintenant c'est à votre tour ; moi je me repose », je sais qu'ils l'auraient fait, et je n'aurais pas gâché le dimanche après-midi.

La communication avec un ennéatype 3

Le style de communication du **3** est appelé propagande. Dans tous les contextes, le **3** est en train de vendre quelque chose, et l'autre est un client : plusieurs auteurs parlent de personnalité « à orientation marketing » ! Que ce soit pour parler de lui, de ses objectifs, de ses projets ou de son entreprise – d'ailleurs, il ne fait guère de différences entre tout cela –, le **3** déroule un argumentaire. Il sait obtenir des informations de son interlocuteur afin de savoir ce qui est important pour lui, et il utilise ses critères pour le persuader. Il est généralement souriant, et le centre émotionnel le pousse à se tenir à courte distance de la personne avec laquelle il échange. Il appuie ses paroles de gestes amples de la main. Ce type de communication est plutôt efficace dans le milieu de l'entreprise, même si le **3** donne souvent l'impression d'être trop pressé d'aboutir. Dans d'autres circonstances, le **3** est beaucoup moins convaincant, les gens percevant une incongruence dans son discours : il y a les phases où l'émotionnel est préféré, et où il paraît s'intéresser vraiment à eux, mais aussi les moments de recherche d'un résultat rapide qui, au contraire, semblent ne pas les prendre en compte. La passion de mensonge est alors perceptible, même si le **3** n'en est pas conscient.

La fixation de vanité amène le **3** à parler un peu trop de ses réalisations. Il espère ainsi être admiré et aimé. Cette stratégie de communication n'aboutit pas toujours, car cet exposé de ses réalisations se fait au détriment de sujets plus intimes et personnels.

Pour communiquer avec un **3**, il est important qu'il discerne très rapidement le but de la conversation et ce qu'elle va lui apporter. Plus ce qu'on lui dit est bref et précis – chiffré même, si c'est possible –, plus le **3** est prêt à s'enthousiasmer et à participer. Le **3** ne peut être convaincu que par des gens qui croient en leurs projets et en leurs idées, et qui le manifestent aussi bien verbalement que non verbalement. Il ne supporte pas les gens défaitistes, ceux qui voient les problèmes plus que les solutions, ceux qui atermoient ou sont velléitaires.

Du fait de la problématique identitaire du centre émotionnel, le **3** a besoin d'être admiré pour ses réalisations, mais, à cause de la répression du centre émotionnel, il se sent facilement gêné et

manipulé si cette appréciation est exprimée trop directement, ou trop intensément.

Exercice 31

Communiquer comme un ennéatype 3

*Si vous n'êtes pas de profil **3**, identifiez un moment de votre vie où vous auriez gagné à utiliser le style de communication de cet ennéatype.*
*Si vous êtes de profil **3**, identifiez un moment de votre vie où votre style de communication vous a porté préjudice.*

Apports du style du 3

Je suis d'ennéatype **1**. Quand le travail n'avance pas, je m'affole. De plus, le travail pour moi n'est jamais terminé. Je parle de travail, mais c'est comme ça partout dans ma vie ; pour moi, travail est synonyme d'activité. Je m'aperçois que je ne sais pas présenter les choses comme il faut. Samedi, nous sommes rentrés de vacances, et, dès que j'ai mis les pieds à la maison, j'ai commencé à ranger, à laver, à faire les commissions, la cuisine, et d'autres choses encore dans le but de disposer librement du dimanche. Le soir, j'ai eu les reproches injustes de ma famille. Soi-disant, je les fatigue, je leur donne la nausée à force de bouger, je suis stressante à toujours tourner. Je voudrais savoir parler comme un **3**, montrer le côté positif de ce que je fais, les entraîner avec moi, les stimuler. Au lieu d'être en colère, je voudrais être optimiste et savoir utiliser leur énergie. Les **3** sont dans la réalisation et les activités, et moi aussi. De plus, si j'avais réagi à la façon d'un **3**, j'aurais découpé mon projet de rangement en plusieurs objectifs, au lieu d'être partout à la fois, j'aurais su ce qui était vraiment prioritaire, et ainsi j'aurais mis le mot « fin » avant de me lancer dans le ménage. Surtout, j'aurais su leur dire que je faisais cela pour eux, pour qu'ils aient une maison propre, et pour que nous puissions mieux profiter du dimanche. Un **3** sait mettre en avant ses qualités, et moi vraiment pas. En plus, j'aurais profité avec ma famille de la soirée.

Conséquences négatives du style du 3

L'été dernier, j'avais pris du recul, j'étais moins accro au pouvoir et à l'apparence. Depuis quelque temps déjà, je réfléchis à ma vie, et à ce que je veux réellement. J'ai réussi, j'ai de l'argent, et ma place dans la société. Cela a justifié ma vie et m'a rendue fière. J'ai un statut reconnu par les autres, je suis visible. Mais je sens que je suis à un croisement de ma vie. J'ai des choix à faire, comme m'intéresser plus aux gens, au monde, à ce qui donne du sens et pas seulement de l'apparence. Quand je suis rentrée de congés,

j'avais un message personnel du président. C'était urgent. Il m'aime bien. Je sais que je l'ai séduit professionnellement. Moi, je le respecte et je l'apprécie. C'est quelqu'un qui sait où il va et qui s'engage. Cela fait quinze ans qu'on travaille ensemble. Il me fait confiance pour mener des équipes entières vers la victoire. Il m'a annoncé une restructuration considérable du groupe. Passé le choc, j'ai compris que mon poste sautait. J'ai ressenti à nouveau la peur de l'échec, la peur de perdre mon statut social, la peur de ne plus être reconnue. Et puis, il m'a dit qu'il comptait sur moi pour présenter le projet, pour l'élaborer et faire passer un plan de communication, que j'avais une capacité exceptionnelle à être en symbiose avec les autres, et que j'étais largement appréciée dans l'entreprise. La com, je connais : je sais faire, j'y excelle même. Mais, était-ce le projet dans lequel je voulais m'investir ? Je sais faire tellement d'autres choses. Il le sait, et je voulais le lui dire, mais une petite voix me susurrait : « Est-ce que je peux lancer de nouveaux projets ? J'ai peur de perdre, de renoncer à ce que j'ai fait, de ne plus être capable. Et si je passais à côté de quelque chose ? Une occasion ne se représente jamais dans la vie. » Et là, mes schémas habituels ont redémarré. Il fallait que je me presse, que j'agisse vite. C'est indispensable à ma capacité de réussite. L'urgence est un moteur dans ma vie. « Un tiens vaut mieux que deux tu l'auras » est une de mes maximes. Six mois après, je constate que je me suis fait piéger, et je ne suis pas contente. Le président, lui, est ravi : j'ai fait passer sans heurts le plan de restructuration et les licenciements au cas par cas, en ménageant tout le monde. Ce n'est pas ce que je voulais. Je me suis laissé entraîner par l'urgence à relever le défi. Je devrais me mettre en danger, faire quelque chose de vraiment bien. Je voudrais savoir ce que je veux donner, et mettre les limites quant à ce que je ne veux pas donner. Je voudrais connaître mes besoins et me respecter.

La communication avec un ennéatype 4

Le style de communication du **4** est appelé drame. Même si le **4** aime dire sa souffrance, il ne parle pas que de cela, mais, quoi qu'il exprime, il a tendance à exagérer ses émotions et à les théâtraliser. Le non-verbal accompagne cet excès, et ses gestes et ses mimiques peuvent passer en un instant de la manifestation de la joie la plus forte à celle de la tristesse la plus profonde. Le sous-type social, Honte, fait exception en étant plus mesuré, et parfois effacé.

Se sentant incompris et malheureux, le **4** attache généralement une importance particulière à la communication. Il aimerait pouvoir faire comprendre ce qu'il ressent au plus profond de lui-même. Ce faisant, il se heurte à une double difficulté. D'abord, même si son

vocabulaire est très riche, il est lacunaire par rapport à la multitude des émotions qu'il vit et à leurs subtilités. Ensuite, ses émotions varient rapidement et passent en un instant d'une nuance à une autre, ou même d'un sentiment à son contraire. Aussi, à peine le **4** a-t-il exprimé son ressenti, qu'il s'aperçoit que le mot employé ne décrit pas avec précision ce qu'il voulait exprimer, ou bien ne le décrit plus. Le **4** a alors tendance à s'arrêter quelques instants, puis à reprendre sa phrase en la reformulant. Bien entendu, cette reformulation est sujette au même problème… Certains **4** en déduisent que la situation est sans espoir et renoncent à partager leur vécu. D'autres utilisent le biais d'une communication indirecte consistant à utiliser un autre canal que le langage. La manière de se vêtir est un des moyens favoris du **4** de le faire, la gamme allant de la recherche de naturel à l'expression de la mélancolie par le noir, et à la manifestation de sa différence par une extravagance soigneusement calculée. Une autre manière de communiquer sans les mots est d'utiliser son mécanisme de défense de sublimation, et toute forme de création peut être utile en ce domaine.

À condition qu'il ne soit pas trop dominé par ses propres difficultés, le **4** peut avoir une bonne capacité d'écoute, et sa connaissance fine de l'âme humaine lui permet de ressentir de la compassion pour les difficultés des autres, si du moins il a réussi à leur donner sens par le mécanisme de défense d'introjection.

Pour communiquer avec un **4**, il s'agit à la fois d'exprimer ses émotions, afin d'être crédible, et d'écouter les siennes. Ne pas le faire serait un manque de respect impardonnable. Les valeurs de respect humain sont aussi fondamentales dans le fond que dans la forme, et un projet qui ne prend pas en compte la dimension humaine est inacceptable. Y participer serait une souffrance que le **4** ne veut pas affronter.

Tout ce qui est une offense à son sens du beau le révulse aussi, et provoque son retrait. Les critiques, même bénignes, sont immédiatement source d'introjection et déclenchent le sentiment d'être rejeté, qui se transforme en tristesse ou, dans le cas du sous-type sexuel, en agressivité.

Exercice 32

Communiquer comme un ennéatype 4

*Si vous n'êtes pas de profil **4**, identifiez un moment de votre vie où vous auriez gagné à utiliser le style de communication de cet ennéatype.*
*Si vous êtes de profil **4**, identifiez un moment de votre vie où votre style de communication vous a porté préjudice.*

Apports du style du 4

Je suis **7**. La plupart de mes amis sont **4**. J'aime les **4**, leur élégance, leur élitisme. Ils ne font pas comme les autres, et je trouve ça super. Je m'entends bien avec eux. Comme moi, ils aiment s'éclater et vivre avec intensité. Et puis, on partage une grande valeur, le respect. Même si les autres ne s'aperçoivent pas que c'est une de mes valeurs cultes, parce qu'il est vrai que je plaisante beaucoup. Je crois que l'on peut rire de tout, sauf de moi bien sûr ! Samedi, j'aurais eu besoin du chic qu'a le **4** pour se vêtir et se préparer à une rencontre. J'avais un rendez-vous pour finaliser un gros contrat avec un client. Au téléphone, il y a un mois, il était hyper-cool, et donc j'y suis allé les mains dans les poches, à l'aise dans mes baskets. En plus, un brin de la sensibilité du **4** m'aurait évité de dire des conneries, et d'avoir tout faux. Quand je suis entré dans le bureau du client, c'était un comité de trois personnes qui m'attendait. Fringué comme je l'étais, je faisais tache. Et là, je me suis dit que c'était mal parti, et que j'aurais mieux fait d'écouter mon copain Fred, un **4** : « Cédric, tu devrais faire plus attention à ton image et soigner ton apparence. Ton look, c'est ta carte de visite. Si tu es miteux, ton travail l'est aussi ; si tu es classe, si tu es habillé de manière recherchée avec une pointe de différence, c'est que ton travail est différent de celui des autres, que tu sais te démarquer, et tu retiens l'attention. » À voir le visage des trois, je crois qu'il avait raison. Ils me regardaient d'un air dédaigneux, et moi, ça m'a énervé. Alors j'ai commencé à sortir des vannes sur leurs têtes d'enterrement. Une des deux filles s'est levée et est sortie avec une mine épouvantable. Le mec m'a dit : « Ce n'est peut-être pas le bon moment pour vous recevoir. Nous aurions dû annuler ce rendez-vous. Le chef du projet qui aurait suivi la mise en œuvre du contrat s'est tué hier dans un accident de voiture. » Quand je suis sorti, je me suis traité de con. J'aurais dû voir qu'il se passait quelque chose. Un **4**, lui, aurait tout de suite senti l'ambiance et en aurait tenu compte en s'exprimant.

Conséquences négatives du style du 4

J'ai fait des études pour devenir coach, en parallèle de mon travail. Je suis chargée de la formation dans une très grande entreprise internationale. Je suis tout le temps absente de chez moi : presque une semaine sur deux. Bien sûr, j'ai pu visiter beaucoup de pays et rencontrer des gens vraiment différents et intéressants, mais, au bout de cinq ans, j'en ai marre. Je rêve de faire autre chose. Ce week-end, on se réunit avec le groupe des certifiés en coaching. Le but est de savoir comment monter ensemble un réseau, louer un local dont on se partagerait les frais, pour se soutenir et se superviser dans les cas difficiles. Maintenant que j'ai réussi et fini le cycle des deux ans d'études, je ne suis plus sûre de vouloir être indépendante et à mon compte. J'ai peur de m'ennuyer, de me lasser vite, de ne plus avoir envie d'aller chaque jour au cabinet :

même itinéraire, même lieu, mêmes gens. Des routines quoi ! Rien que l'idée de l'organisation et de la gestion m'angoisse. Je n'ai pas envie de prendre ça en charge. Cela me paraît énorme, compliqué à créer et à vivre au jour le jour. Je n'ai plus envie du réseau non plus. Je ne veux pas être obligée de passer du temps en longues réunions, en interminables séances de bavardage. Je suis passée hier soir chez mon compagnon. Je pensais qu'il pourrait m'aider à trouver une autre voie, un autre moyen pour utiliser les acquis de ces deux années. Au contraire, il m'a totalement découragée, démolie, rabaissée : « Tu n'as aucune persévérance. Mais qu'est-ce que tu as à te saborder sans cesse ? C'est toujours pareil. Dès que tu arrives près du but, tu freines, tu cherches toutes les excuses pour ne pas y aller. Tu avais un bon job, tu le regretteras demain, mais il sera trop tard, car ils ne te reprendront pas. Tu crois toujours que c'est mieux ailleurs. Tu n'es jamais heureuse. » Comment a-t-il pu me traiter comme cela ? Comment a-t-il pu douter de moi et de ma capacité à réussir ? C'est odieux. On ne sape pas la confiance de l'autre ; au contraire, on l'encourage. Moi, je venais pour recevoir de l'amour, être aimée pour moi-même et être aidée à avancer dans mon projet. Le sale con ! Nous nous sommes disputés. J'ai rompu, et je suis repartie chez moi en larmes. Je n'ai pas fermé l'œil de la nuit. Je sens bien que mes mécanismes de **4** se referment sur moi comme une prison.

La communication avec un ennéatype 5

Le style de communication du **5** est appelé traité. Plus précisément, la manière dont le **5** communique dépend énormément du sujet abordé. Les bavardages futiles l'ennuient à mourir et provoquent sa fuite soit en lui-même, soit dans un autre lieu. Il a du mal à intégrer la nécessité de parler de choses légères simplement pour nouer un contact, ou réactiver une relation ; même s'il arrive à le comprendre théoriquement, il ne sait généralement pas le faire et se montre gauche et embarrassé en ces circonstances. La superficialité intellectuelle de la plupart des gens le désole. Si on parle devant lui d'un sujet qu'il a étudié, le **5** prend le temps de vérifier trois choses : les gens s'intéressent effectivement au thème discuté ; ils en ont un niveau de connaissances acceptable ; il en sait suffisamment pour faire bonne figure dans la conversation. Si ces trois conditions sont remplies, le **5** peut alors se lancer dans une dissertation complète et structurée.

La passion d'avarice le pousse à parler essentiellement par abstraction, à ne pas donner beaucoup d'exemples, et à en dire le minimum. Si une personne est véritablement concernée, elle doit faire l'effort de comprendre et de compléter le discours du **5** ; sinon,

tant pis pour elle. La même stratégie permet à des **5** d'enseigner malgré leur passion, et à la minorité de ceux qui sont extravertis de parler avec des gens sans dévoiler l'essentiel. La fixation de détachement fait que le **5** essaye de se tenir à bonne distance physique des autres et a tendance à reculer si on empiète sur son territoire.

Pour communiquer avec un **5**, le point le plus important est de ne le faire que si c'est vraiment nécessaire. Le babillage, les phrases toutes faites et les considérations météorologiques sont à proscrire. Pour le reste, un raisonnement logique et une argumentation sûre, exposés clairement, suffisent. Si la logique de quelque chose est prouvée, il n'y a pas à discuter plus loin.

Il est indispensable d'éviter de perturber émotionnellement le **5**. Les émotions lui consomment trop d'énergie, et il craint qu'elles gênent le fonctionnement de son mental. Cela implique de ne pas lui demander de faire quelque chose à l'improviste, ou de bouleverser son emploi du temps, dont il est jaloux.

Exercice 33

Communiquer comme un ennéatype 5

*Si vous n'êtes pas de profil **5**, identifiez un moment de votre vie où vous auriez gagné à utiliser le style de communication de cet ennéatype.*
*Si vous êtes de profil **5**, identifiez un moment de votre vie où votre style de communication vous a porté préjudice.*

Apports du style du 5

Je suis **4** dans l'ennéagramme, et mon mari est **5**. Il est merveilleux. Il a des pensées logiques et synthétiques qui m'aident à me stabiliser. J'ai des hauts, et j'ai des bas. Côté boulot, c'est très irrégulier. Je ne sais pas pourquoi, mais je me tape des coups de déprime qui me tombent dessus et peuvent durer, et durer, et durer. Lui, il est présent et il m'apprend avec patience à sortir de mes états d'âme en prenant du recul. Parfois, je me dis que sans lui, je n'aurais pas survécu. Hier, j'étais au trente-sixième dessous. Un de mes clients m'a informée par courriel qu'il ne pouvait pas régler sa facture, car il avait de graves problèmes de paiement d'impôts. Un mois de travail pour rien ! En plus, quel manque de tact ! Quel manque de respect ! Il pouvait me rencontrer et m'en parler directement quand même. Tout s'est mélangé dans ma tête, la colère et la dévalorisation : « Les impôts ne sont qu'un prétexte. Mon travail n'est pas reconnu. D'ailleurs, comment pourrait-il l'être ? Il est mauvais. Je ferais aussi bien de tout arrêter. » Mon mari m'a écoutée, m'a proposé une tisane et m'a posé des

questions : « As-tu déjà eu des difficultés d'argent ? » « Oui, à plusieurs reprises. » « Qu'as-tu fait alors ? » « J'ai demandé des reports d'échéance. » « En quoi est-ce que le fait que ton client te dise qu'il ne peut régler sa facture parce qu'il a de graves problèmes avec les impôts prouve qu'il ne reconnaît pas ton travail et le trouve mauvais ? » « Euh… Je ne sais pas. » « Est-ce qu'il t'est déjà arrivé d'envoyer un courriel à quelqu'un au lieu de lui passer un coup de fil, sans que cela soit irrespectueux ? » « Tous les jours. » « Quand tu as remis ton travail à ce client, comment a-t-il réagi ? » « Il était ravi. Il a dit que l'idée était créative, et que cela allait marcher. » « Et sur quoi précisément te bases-tu pour penser qu'il a changé d'avis ? » Au fur et à mesure qu'il posait les questions, mes émotions se calmaient, et je me sentais soulagée. Comme j'aimerais me poser simplement, comme il le fait, la bonne question. Il arrive à mettre de l'ordre dans mes idées. Après, c'est d'une clarté lumineuse. Ensuite, il m'a aidée à bâtir une réponse au client : un texte logique se référant à notre marché, mentionnant le respect de ma part des délais de livraison, et proposant de payer en trois fois. Ce matin, j'avais une réponse du client qui me remerciait et s'excusait de la difficulté dans laquelle il me mettait. Il espérait que je voudrais bien continuer à travailler pour lui, malgré cette situation désagréable.

Conséquences négatives du style du 5

J'ai 80 ans, je suis **5**, et je vis seule, mon mari étant décédé, il y a vingt ans. J'ai quatre enfants. Un seul vient me voir. C'est le seul que je comprends. J'ai eu droit de la part des autres à des remarques sur mon attitude : « Tu es froide, insensible, glaciale. » Je n'y peux rien. Même quand ils étaient petits, j'avais un recul physique. Je les trouvais geignards. Je ne savais pas comment leur faire plaisir, ce qu'ils voulaient, et ce qu'ils attendaient. Ils en étaient frustrés. Ce que je leur ai transmis, c'est une bonne éducation, c'est-à-dire apprendre à utiliser leur cerveau. Ma fille m'a écrit pour me dire qu'elle avait manqué de câlins aussi bien physiques que moraux. Qu'est-ce que ça veut dire ce charabia ? Elle dit aussi qu'elle a vécu son enfance auprès d'une gouvernante, d'une maîtresse d'école, et non d'une mère, qu'elle était un objet pas compris. Que lui répondre ? Je ne pourrais que lui dire : « Tu devrais savoir que je t'aime, puisque je suis ta mère, que j'étais là, et que je suis toujours là pour toi. » Elle ne comprendrait sans doute pas. Ce qu'elle dit m'attriste pour elle. Elle aurait, dit-elle, besoin de parler pour partager ses émotions et ses sentiments. Elle peut m'en parler, si elle veut, je saurai l'écouter. C'est vrai que j'ai du mal à donner de mon temps, notamment à mes enfants, mais j'essaie de m'y contraindre. Quant aux sentiments… Il est vrai que je contrôle toujours mes émotions. L'avantage, c'est que j'ai toujours eu beaucoup de maîtrise dans des situations tendues ; l'inconvénient est que je suis perçue comme insensible. J'ai passé mon temps à apprendre, à lire, à m'informer. J'aimais être seule,

tranquille. Aujourd'hui, je sens que je n'ai plus autant de stimulations intellectuelles que par le passé. Ma vue baisse, et c'est de plus en plus fatigant de lire. J'ai moins d'envies chaque jour. Si chacun des enfants passait au moins une fois par semaine pour me lire *Le Monde diplomatique* et d'autres revues instructives, mon moral serait évidemment meilleur. Parfois, j'aimerais discuter avec eux et avec mes petits-enfants, leur raconter ce que j'ai appris, et qu'ils me parlent de ce qu'ils connaissent, de leurs actions, de leur vie, enfin, pour ce qu'il y en a d'intéressant.

La communication avec un ennéatype 6

Le style de communication du **6** est appelé limites. Sauf à être très contrephobique, le **6** estime qu'un bon moyen d'être en sécurité et de ne pas dévier est de ne pas fonctionner au maximum de ses capacités. Il se fixe des limites inférieures à ses possibilités et a ainsi des réserves de puissance, qu'il peut utiliser en cas de besoin. Cette sous-estimation de ses capacités est parfois un acte volontaire, et parfois simplement le résultat de la fixation de doute. Même le **6** contrephobique sait généralement jusqu'où il peut aller dans sa témérité et dans son opposition à l'autorité. Le **6** a aussi intériorisé le cadre imposé par son « groupe », et il emploie le vocabulaire et le style de communication verbale et non verbale appropriés. Il évite les attitudes ou les propos qui risqueraient de lui valoir le rejet, ou il les met dans la bouche de quelqu'un d'autre en utilisant le mécanisme de défense de projection. S'il est de sous-type conservation, il peut être proche des gens – pas tant à des fins relationnelles que pour éviter toute agression.

La préférence pour le centre mental fait que le **6** est avide d'informations. Il veut justifier logiquement ses choix et ses décisions. Cela reste souvent le cas, même dans les moments où le centre mental bascule et devient réprimé : il y a alors toujours raisonnement, mais celui-ci n'est plus aussi solide, ou s'appuie sur des prémisses inexactes.

Pour communiquer avec un **6**, le plus important est de le rassurer. Il a besoin d'être convaincu que l'on est loyal à son égard, et que ce qui lui est proposé ne risque pas de le rendre déloyal vis-à-vis de son « groupe ». Il tient à des arguments logiques soutenus par des données nombreuses et précises. S'il ne les obtient pas, la fixation de suspicion lui fait immédiatement chercher les raisons de ce manque, et il imagine aussitôt qu'il y a des dangers qui le menacent, qu'on les lui cache volontairement, et qu'on le manipule.

Les critiques venant d'une autorité ou d'un membre de son « groupe » le déstabilisent, plus encore si elles mettent en doute sa

fidélité et son attachement aux règles. À l'intérieur du « groupe », il est respectueux de l'autorité tant qu'il est persuadé que celle-ci œuvre pour le bien commun. Il peut être très agressif avec toute personne qui lui donne l'impression de menacer la cohésion du « groupe ».

Exercice 34

Communiquer comme un ennéatype 6

*Si vous n'êtes pas de profil **6**, identifiez un moment de votre vie où vous auriez gagné à utiliser le style de communication de cet ennéatype.*
*Si vous êtes de profil **6**, identifiez un moment de votre vie où votre style de communication vous a porté préjudice.*

Apports du style du 6

Mon père était **6**. Adolescent, je ne voulais surtout pas lui ressembler. Maintenant que j'ai une famille et des enfants, j'aurais besoin d'acquérir sa manière de soutenir inconditionnellement sa famille. Je me souviens que, même si j'avais eu tort ou si j'avais mal fait, il m'encourageait en me disant que je ferais mieux la prochaine fois. Il me posait des questions jusqu'à ce qu'il comprenne ma difficulté, puis il m'expliquait ce que je n'avais pas intégré et me disait comment j'aurais pu me comporter. Moi, je suis **3**. Quand mes enfants rentrent avec des notes médiocres, je ne le supporte pas : si ma famille est en échec, alors je le suis en tant que parent. Ce matin, j'ai été cinglant avec ma fille qui a 8 ans. Sa note en récitation était lamentable. Elle est partie à l'école en pleurant. Ma femme m'a dit que ce n'est pas de cette manière que je vais développer sa confiance en elle et son estime de soi. Elle a ajouté que je ferais mieux de m'occuper de ses révisions, plutôt que de rester jusqu'à 21 heures au bureau. Je n'apprécie pas du tout ce qu'elle m'a dit, mais mon père dirait qu'elle a raison. Aujourd'hui, je perçois les bons côtés de mon père, et j'ai décidé que j'allais donner plus de temps et de soutien à mes enfants.

Conséquences négatives du style du 6

Dimanche, nous étions avec mon mari chez mes parents à la montagne. La matinée avait été très belle, et le déjeuner, que je préparais avec ma mère, s'annonçait prometteur. Mon mari et moi avions skié de bonne heure. Il a été charmant et attentif, et j'étais heureuse. J'ai épousé mon mari parce qu'il est protecteur, qu'il m'écoute même s'il est fatigué, et même si je ne suis pas capable de m'ouvrir complètement et d'exprimer mes émotions. Il me donne beaucoup de tendresse. Nous sommes très complices. Au déjeuner,

la discussion a porté sur ma recherche d'emploi. Cela fait maintenant huit mois que j'ai quitté mon ancien boulot. Je n'en pouvais plus et j'ai négocié mon départ. Maintenant je dois faire autre chose. J'ai plein d'idées, mais aussi plein de doutes. Je veux prendre le temps de savoir vraiment ce que je veux faire. Je veux aussi m'occuper de moi. C'est difficile. Un jour, je vais dans une direction et je suis sûre que ça va marcher ; le lendemain, j'ai perdu confiance en moi. Je doute et j'oscille sans cesse. J'ai essayé de leur expliquer tout cela à table. Philippe, mon mari, s'est irrité de mes hésitations. Je ne me suis pas sentie écoutée, aimée pour ce que je suis, et respectée. Le ton a monté, et Philippe s'est mis en colère. Je me suis sentie paralysée, terrifiée comme avec mon père, quand lui aussi était en colère. Je ne sais pas ce que j'ai ressenti, c'était tellement confus en moi. Et puis, je me suis rebellée. Je suis sortie et ne suis revenue que vers 5 heures. Quand j'étais adolescente, pour résister à mon père, je fuguais. Cela m'énervait que ma mère ne dise jamais rien et qu'elle se soumette. Elle ne tenait pas son rôle de mère. Je n'avais pas envie d'obéir ; j'avais envie de me révolter, et je l'ai fait. Durant quatre heures, j'ai ruminé. J'ai décidé de me séparer de mon mari ; il y a deux ans, j'avais déjà pensé le faire : il n'était pas l'homme que j'avais cru épouser. Je ne pourrais plus jamais lui faire confiance. Quand je suis rentrée chez mes parents, mon mari m'attendait avec anxiété. Il est venu vers moi et s'est excusé. Il m'a dit que ses paroles étaient malvenues, qu'il savait qu'il devait me soutenir, et qu'il me soutiendrait, que je pouvais prendre le temps nécessaire pour trouver ce qui me conviendrait, et qu'il avait confiance en moi. Je lui ai dit que c'était trop tard, et qu'il m'avait trahie. Il s'est à nouveau excusé, me disant qu'il allait maîtriser ses colères, que nous avions déjà vécu des crises et qu'ensemble nous les avions toujours surmontées. Cela m'a soulagée. J'ai eu peur rétrospectivement de ce que j'avais failli faire. Il faudrait que je dépasse mes doutes, sinon un jour j'irai trop loin.

La communication avec un ennéatype 7

Le style de communication du **7** est appelé histoires. Il raffole de raconter des anecdotes, des blagues ou des contes. Même quand il s'agit d'un épisode banal de la vie courante, il cherche en le relatant à en faire quelque chose d'extraordinaire, à le transformer en une comédie. Il n'attend pas des autres qu'ils croient à ses histoires ; il veut simplement qu'ils fassent semblant d'y croire, et qu'ils adhèrent ainsi à son projet de rendre la vie plus gaie et plus légère. Ceux qui ne le font pas sont perçus comme des empêcheurs de s'amuser tranquillement, et donc comme des personnes limitées et peu

fréquentables. Transformer un événement en conte drolatique est aussi parfois un moyen de parler de ses problèmes : comprenne qui veut ! Comme il a la croyance que les gens qui souffrent ne sont pas aimés, il ne parle pas de ses problèmes, sauf éventuellement par ce biais.

Le **7** apprécie de bavarder de choses et d'autres sans ligne directrice ; il s'intéresse généralement à de nombreux sujets, même si c'est le plus souvent de manière superficielle. Il apprécie l'humour et ne résiste pas à dire une bonne blague, aussitôt qu'elle lui passe par la tête : très rares sont les **7** qui n'ont pas ainsi fait des gaffes mémorables. Le **7** raconte volontiers ses idées et ses projets, même s'ils ne sont pas réellement élaborés, et s'il n'a aucune intention de les utiliser. Humour et créativité sont ses deux méthodes principales pour séduire les autres, dans le but de gérer la peur créée par la préférence pour le centre mental intérieur. Sa communication non verbale affiche l'orientation d'optimisme : il est plutôt souriant et actif gestuellement, et il se tient assez proche des gens.

Pour communiquer avec un **7**, la règle de base est de l'intéresser et de l'amuser. Les plaisanteries, les fantasmes, les idées, les projets même un peu fous, surtout un peu fous, tout ce qui l'excite mentalement est bienvenu. Il attend de son interlocuteur de l'énergie et de l'enthousiasme, sans lesquels il perd toute crédibilité.

Les règles, les frustrations et les contraintes l'ennuient profondément et déclenchent la fuite ou une ironie agressive. Il en est de même des critiques ou des réticences devant ses idées, surtout quand elles sont émises en public. Sont aussi victimes de son ire et de ses sarcasmes les personnes qu'il juge trop négatives, ou qui ne font pas d'efforts pour sortir de leurs problèmes en voyant le côté plaisant de l'existence.

Exercice 35

Communiquer comme un ennéatype 7

*Si vous n'êtes pas de profil **7**, identifiez un moment de votre vie où vous auriez gagné à utiliser le style de communication de cet ennéatype.*
*Si vous êtes de profil **7**, identifiez un moment de votre vie où votre style de communication vous a porté préjudice.*

Apports du style du 7

Aujourd'hui, c'est samedi. Je passe le week-end chez mon père ; cela fait trois mois que j'avais promis de venir. Quand il m'a accueillie hier soir, il avait une mine réjouie. Il était vraiment heureux de me retrouver. Du coup, j'étais contente aussi, et je me

suis dit que j'aurais dû faire l'effort de venir avant. Il nous a concocté deux jours exceptionnels : sorties, restaurant, spectacle. Il était radieux quand il m'a déroulé son planning. Comme je ne réagissais pas beaucoup, il m'a demandé si cela m'allait. Et moi, tout naturellement, en bon **9**, je lui ai répondu : « C'est comme tu veux, papa. L'important, c'est qu'on soit ensemble. » Son visage a viré au blanc, puis au cramoisi, et il s'est écrié : « Mais tu ne peux pas dire pour une fois si cela te plaît réellement, t'enthousiasmer, montrer de la joie, du contentement ! » Je suis restée tétanisée, confuse, sans savoir quoi lui dire. Puis, il m'a regardée et m'a dit gentiment, mais tristement : « Allez, excuse-moi, ce n'est pas grave, hein ? On va se coucher. » Maintenant, je suis dans la salle de bains et je me regarde dans la glace ; je suis déprimée. Papa a raison. Je ressemble à un zombie. Je ne suis rentrée de congés que depuis une semaine, et j'ai l'impression que cela fait une éternité. Où est donc passée la pêche que j'avais aux côtés de Martine ? On a vécu quinze jours de vacances fabuleuses. Elle est **7**. Nous nous sommes éclatées comme des petites folles ; on n'a fait que ce qu'on aimait. Martine a une joie de vivre et un optimisme auxquels on ne peut pas résister. Elle rit tout le temps, et à propos de tout. Même quand la situation paraît difficile, ou justement parce qu'elle est difficile, elle éclate de rire et elle dit : « Oh, ça, c'est marrant ! » En dehors de s'amuser, on a beaucoup parlé. L'un n'empêche pas l'autre. « Martine, comment fais-tu pour avoir toujours la banane ? » « Non seulement je suis chanceuse dans la vie, mais en plus je suis très astucieuse. Je m'en sors toujours. Primo je joue, je m'amuse, je profite de la vie et je jouis de la perspective de ce que je vais faire. Secundo, si je sens que l'ambiance commence à être pesante, je m'échappe, je pars dans mon imaginaire et je me raconte des histoires ; je sais bien que ce n'est pas la réalité, mais j'ai besoin de m'évader. Tertio, pour ne pas souffrir, je suis indépendante et je reste détachée. Engagement et implication minimums ! Et en dernier, dérision. Il n'est pas question de parler de problèmes et de souffrances ; ce serait indécent. Alors, je recadre tout ce qui ne va pas par de l'humour. » Maintenant que je me remémore sa tactique, je crois que je vais essayer de l'appliquer. Si je l'avais fait hier soir, cela aurait été complètement différent. J'aurais montré ma joie, et papa aurait été fier de moi. Je dois me prendre en main si je ne veux pas continuer à déprimer. Papa a prévu un merveilleux week-end. Alors, je vais le vivre avec un maximum d'intensité. Je ne vais pas m'arrêter là, c'est décidé. Je veux faire mes activités et parler aux autres avec de plus en plus de joie, de légèreté et de recul, et aussi mieux gérer mon temps pour laisser plus de place à ce qui m'intéresse et me fait plaisir.

Conséquences négatives du style du 7

Je suis **7** α et triste. Cela doit en étonner plus d'un ! Eh bien oui, je suis triste, accablé, malheureux ! Ma copine est partie hier soir. Elle m'a planté là, pour une connerie. Je n'y crois pas, et je suis

incapable d'assumer cette rupture. Je dis rupture, mais elle va certainement revenir, téléphoner ; elle m'attend peut-être en bas ; elle va se rendre compte de ce qu'elle perd.

Que s'est-il passé ? Nous étions dans une boutique, et j'avais ramené une télévision qui ne fonctionnait pas correctement. L'image n'était pas belle. J'ai dit au vendeur : « Je veux un autre modèle. Celui-ci, c'est de la merde. » Ce con m'a répondu que c'était contraire au contrat de service après-vente, qu'il devait renvoyer la télé au service de réparations, et que je la récupérerais dans trois semaines. J'étais fou : « Et moi, comment je fais pendant trois semaines ? De toute façon, je vous dis que le modèle est merdique. Je vous propose de prendre chez vous un autre modèle plus cher, et de déduire le prix de l'autre. » Rien, le vendeur était complètement buté, fermé. Pas une once de sens commercial. Je lui ai répété au moins trois fois mes arguments. Ils étaient logiques : « Elle est défectueuse et elle n'aura jamais une bonne qualité d'image, car elle n'a pas assez de pixels. Alors, j'en prends une qui a le bon nombre de pixels. Elle est plus chère, donc je paie la différence et je l'embarque avec moi. » « Désolé, monsieur, j'applique la procédure du service après-vente. » La connerie humaine me fatigue. Pourquoi créer un problème, alors que tout est simple ? Je me suis emporté. Ma copine m'a dit plus tard qu'elle avait été gênée, et qu'elle m'avait demandé d'arrêter. Moi je n'ai rien vu, rien entendu. Je ne voyais que cet incapable de vendeur, et je suis devenu agressif. Je suis agressif devant tout ce qui ne colle pas, devant l'incompétence, le manque d'intelligence, et ce qui va contre mes plans et mes envies. Comment font les gens pour être aussi idiots, pour aller à l'encontre du plaisir et de la joie de vivre ? Les choses sont pourtant simples et faciles.

Je suis rentré de mauvaise humeur, et en plus ma copine faisait la tête au lieu de me changer les idées. J'aime bien que les gens soient clairs, qu'ils ne tournent pas autour du pot, et je n'aime pas qu'ils viennent se plaindre ou qu'ils me communiquent leur stress. Et patatras, elle s'est lancée dans une série de jérémiades : je ne l'écoutais pas, je ne tenais pas compte de ses opinions, je lui manquais de respect, comme je manquais de respect aux gens quand je les traitais de cons, j'étais agaçant avec mes vannes et mes plaisanteries à deux balles, elle n'en pouvait plus de déroger à ses valeurs, et elle étouffait. En général, c'est facile de communiquer avec moi, du moment qu'il n'y a pas d'agressivité, pas d'intrusion, pas de souffrance et pas de stress. Mais là, elle avait mis la barre haut. Je lui ai retourné un par un ses arguments ; j'ai démonté son raisonnement et je lui ai prouvé que c'est moi qui étouffais sous le joug de ses reproches, et que je manquais de liberté. Furieuse, elle a claqué la porte en me disant de bien profiter de ma liberté puisqu'elle me quittait.

Ce matin, Franck, un de mes amis, est passé. Il a vu que je n'étais pas dans mon assiette, mais j'ai écarté ses questions. Je ne parle

jamais de mes états d'âme aux autres. D'ailleurs, je parle très peu de moi ; ça aussi, ma copine me l'a reproché. Je crois au plus profond de moi qu'on n'est pas aimé si l'on souffre, et donc, si je ne vais pas bien, je ne veux pas le montrer, je ne veux pas en parler. J'ai dit à ma copine que c'est elle qui ne savait pas écouter, car il m'était déjà arrivé de lui faire part d'un problème ou d'une souffrance, elle n'avait rien compris et avait continué sur sa lancée. Je n'allais quand même pas le lui répéter ! Franck m'a pas mal changé les idées. Il était branché sur une approche systémique intéressante. Nous avons discuté, les idées viennent des échanges, et c'est dans l'échange que j'exprime mes idées. C'est mon grand plaisir. On a rigolé aussi. Rigoler, c'est aussi sortir du quotidien.

La communication avec un ennéatype 8

Le style de communication du **8** est appelé impératifs. Quand le **8** veut quelque chose, il le dit catégoriquement et sans fioritures : le ton de sa voix est ferme et impératif, et l'impératif est aussi un mode de verbe qu'il affectionne. Il parle directement et va droit à l'essentiel. La préférence pour le centre instinctif lui fait considérer comme plus opérationnel d'avoir une pensée organisée en grandes catégories nettement définies ; il ne s'embarrasse guère de nuances. La plupart des **8** ont un langage cru, indépendamment du sexe ou de l'éducation, afin de manifester leur énergie et leur goût pour la transgression. Certains parlent assez fort, mais d'autres n'ont pas besoin d'exprimer ainsi leur puissance.

Du fait de la préférence pour le centre instinctif, tous les **8** ressentent de la colère, notamment quand ils ont l'impression de perdre le contrôle. La majorité d'entre eux l'exprime alors, et c'est une magnifique occasion de manifester la passion d'excès ! Il existe une minorité de **8** qui, à un moment particulier de leur vie, ont associé le fait de se mettre en colère à une faiblesse. Ils ont alors pris la décision de ne plus jamais se mettre en colère et ils s'y tiennent[4]. Le **8** n'est pas très généreux en compliments, mais il dit immédiatement ce qui ne va pas ; avec lui, c'est « pas de nouvelles, bonnes nouvelles » !

Pour communiquer avec un **8**, la première chose à faire est de se défaire de la crainte qu'il inspire souvent. Le **8** repère immédiatement les gens qui ont peur de lui et, bien entendu, il méprise leur faiblesse ; s'il est passablement désintégré, il peut même jouer de cette peur pour asseoir encore plus son pouvoir, ou même simplement par jeu. À l'inverse, il respecte les gens qui sont assertifs[5] avec lui.

Le deuxième élément clé est la franchise. Un **8** peut tout entendre,

mais il ne supporte pas qu'on lui cache quelque chose. Même s'il s'agit d'un détail, il veut en être informé sous peine de se sentir trahi, ce qui déclenche immédiatement colère et vengeance.

Exercice 36

Communiquer comme un ennéatype 8

*Si vous n'êtes pas de profil **8**, identifiez un moment de votre vie où vous auriez gagné à utiliser le style de communication de cet ennéatype.*
*Si vous êtes de profil **8**, identifiez un moment de votre vie où votre style de communication vous a porté préjudice.*

Apports du style du 8

Je suis **9** µ dans l'ennéagramme. Nous avons eu une rencontre familiale en juillet pour les 75 ans de mon père. Il est de profil **6** µ. Je n'ai jamais ressenti d'amour en lui, ni d'affection, ni de tendresse ; on dirait que rien ne lui convient dans ma manière de vivre. Ces dernières années, je l'ai évité, car j'avais trop de douleur à son contact. J'aimerais avoir la force de mon frère Éric. Il est **8** α. Ils ont une très bonne relation entre eux. Peut-être est-ce parce qu'ils ont tous les deux le centre émotionnel en dernier, alors que, moi, c'est mon centre de support. Dès que j'ai dit que je serais présent pour l'anniversaire, je me suis senti mou, peureux et lâche d'avoir cédé. Pendant quinze jours, j'ai culpabilisé de ne pas être assez fort, de ne pas être capable de le rencontrer sans le laisser me faire du mal, de ne pas savoir refuser s'il demandait à me revoir. Que n'aurais-je donné durant cette période pour être dans l'ennéatype de mon frère, et avoir ses talents et sa force de caractère ! Lui, il sait être dans la confrontation ; il sait imposer son point de vue de manière directe sans que personne, y compris mon père, ne trouve à y redire. Il a su lui dire que sa vie lui appartient, qu'il fait ce qu'il a envie de faire, et qu'il n'y a qu'une chose à faire : accepter. Depuis, mon père lui fout la paix, et moi, la paix, c'est tout ce que je demande. En fait, la rencontre s'est assez bien passée. J'étais nerveux. Avec mon père, nous avons discuté dix minutes, puis d'autres invités ont pris le relais, et il s'est retiré à 16 heures, car il était trop fatigué. Je m'en veux quand même de m'être gâché la vie pendant quinze jours.

Conséquences négatives du style du 8

Depuis six mois, il y a une restructuration dans mon service. Je dis restructuration pour être politique, parce qu'en fait, sur sept personnes, la direction en a viré quatre, et, quelques mois après, ils ont recruté trois jeunots et une senior. C'est simple, on licencie les

vieux. Comme ça, on paie les autres au plus bas prix, et la direction peut s'octroyer des primes supplémentaires. Je sais déjà que mon collègue, qui a vingt ans de maison, va être éjecté en janvier. Et moi aussi peut-être. Mais ce n'est pas la peine de tirer des plans sur la comète ; l'important c'est de mieux vivre le présent. Avant, nous formions une super équipe : nous connaissions nos défauts, mais nous savions passer outre et être solidaires, parce que nous nous apprécions tous. Depuis que les jeunes sont arrivés, 26 ans en moyenne, je suis mal à l'aise. Heureusement, j'ai une relation très forte avec ma nouvelle chef. C'est une femme très bien, et sur qui on peut compter. Elle est fiable, compétente, travailleuse, et je m'entends bien avec elle. Ce midi, une copine de formation à l'ennéagramme m'a ouvert les yeux sur ma première collaboratrice. Je ne me sens pas bien avec elle. Pourtant, le boulot est fait, elle est de bonne volonté et elle m'aide spontanément. Elle va vite. Trop vite, en fait. Elle ne réfléchit pas et elle fait des erreurs. Un stagiaire d'été avait terminé son mois de travail ; il avait été souvent absent, car il était gravement malade. Elle lui a dit sèchement : « Ce n'est pas normal. Si tu commences ta vie professionnelle comme ça, t'es mal parti. Moi, je m'en fiche, c'est pour toi que je le dis. » Elle avait l'air d'être si sûre d'elle à seulement 25 ans qu'il en est resté coi. Après avoir analysé d'autres épisodes, nous avons convenu qu'elle était **1**. Cela fait pleinement sens. J'ai dit à ma copine : « Je vais te la recadrer, moi, et lui apprendre ce que c'est que la perfection, à cette petite dinde. » Elle m'a rappelé en rigolant que j'étais censée ne pas abuser de la passion d'excès, et que, avec un **1**, de la formation, de l'information et des directives claires devraient suffire pour tout arranger. Bon, je peux toujours essayer, et, si ça ne marche pas, je la flingue en plein vol.

Ma deuxième collaboratrice est **9**. Je n'ai pas d'atomes crochus avec elle, mais au moins elle ne m'ennuie pas. Je lui ai rendu deux fois un travail en lui disant avec colère que ce n'était ni fait ni à faire. Depuis, quand le matin je lui dis bonjour en souriant, elle me répond craintivement d'un petit bonjour. On dirait un petit moineau terrifié. Ça m'insupporte ! Avec ma troisième collaboratrice, c'est le bouquet. Je crois qu'elle est **4**. Elle m'agace à un point inimaginable. Je ne comprends rien à ce qu'elle raconte. Elle est compliquée, elle dit souvent qu'elle ne se sent pas bien. Pourquoi ? On se demande. Elle se sent rejetée parce que, plusieurs fois, je ne lui ai pas dit bonjour. Je ne la rejette pas, je ne l'ai pas vue. C'est simple, non ? Je lui foutrais des baffes avec plaisir. Ça me détendrait. Ma copine m'a conseillé de faire le stage sur la communication. C'est sûr que, si je veux que l'ambiance s'améliore et ne pas donner de bonnes raisons à un licenciement, il va falloir que j'y mette du mien. Fais chier, ça va être dur ; je n'en ai vraiment aucune envie.

La communication avec un ennéatype 9

Le style de communication du **9** est appelé saga. Il cherche à parler de sujets agréables qui ne risquent pas de déclencher des conflits. Il peut alors être très prolixe et abuser des détails, des parenthèses et des digressions. Le plus souvent, il a une voix douce et peu modulée. Il fait peu de gestes, et, s'il y en a, ils sont indirects et plutôt lents. L'ensemble donne une impression de calme, parfois un peu hypnotique. Le **9** parle peu de lui, tout simplement parce qu'il se connaît mal à cause de la passion de paresse. S'il doit le faire, son discours est généralement hésitant et un peu confus.

Le **9**, surtout la variante µ qui a l'émotionnel en second, a d'excellentes capacités d'écoute grâce à son orientation d'acceptation et de soutien. Quand son interlocuteur lui raconte ses difficultés, l'orientation rend le **9** disponible et sans jugement ; par contre, quand il lui propose de participer à un projet, ou quand il lui demande d'approuver une décision, elle peut donner l'illusion qu'il est d'accord et prêt à s'engager, alors qu'il reconnaît simplement le droit du point de vue de l'autre à exister. « Non » est par excellence le mot du conflit, et le **9** se débrouille pour ne pas l'employer, quitte à créer des malentendus. Quand il y arrive, c'est que le sujet lui tient vraiment à cœur.

Pour communiquer avec un **9**, il est souhaitable de respecter son rythme. Il n'aime pas prendre des décisions à l'emporte-pièce, car il a besoin d'être certain qu'elles ne provoqueront pas de heurts. Si on essaye de le forcer en ce domaine, il réagit par une grande inertie sur laquelle tous les autres ennéatypes se cassent les dents. Comme tous les membres du centre instinctif, le **9** déteste les ordres insuffisamment justifiés, et plus généralement toute forme d'autoritarisme. Là encore, il ne s'y oppose pas frontalement, mais par une résistance passive inébranlable.

Tout ce qu'il perçoit comme agressif le paralyse, et cela comprend les critiques, les tentatives de le mettre en compétition, les changements inattendus, et les décisions sans consultation préalable.

Exercice 37

Communiquer comme un ennéatype 9

*Si vous n'êtes pas de profil **9**, identifiez un moment de votre vie où vous auriez gagné à utiliser le style de communication de cet ennéatype.*

*Si vous êtes de profil **9**, identifiez un moment de votre vie où votre style de communication vous a porté préjudice.*

Apports du style du 9

Je suis **8** et ma fille est **9**. Sa nonchalance m'exaspère parfois, mais je dois reconnaître que, contrairement à moi, elle obtient tout ce qu'elle veut avec un charmant sourire. C'est déroutant. J'avais un dossier en cours pour obtenir un HLM. J'avais pris spécialement une journée de RTT pour me déplacer et faire le renouvellement du dossier. Ils me l'ont refusé, parce que j'avais dépassé les délais d'une semaine. J'étais furieuse. J'ai eu beau leur expliquer que j'étais en vacances à 800 kilomètres de là, ils n'ont rien voulu savoir. Ils m'ont dit qu'il fallait que je recommence le dossier à zéro. Deux ans de perdus ! Quelle bande de nuls et d'abrutis bornés ! Comme si je n'avais que cela à faire ! Je me suis fâchée, et j'ai demandé à voir le responsable. Bien sûr, il n'était pas là. De toute façon, « c'est pareil pour tout le monde, il n'y a pas d'exception possible », m'ont-ils répété. Quand je pense que ma fille, elle, elle réussit systématiquement à avoir des dérogations… Pour sa rentrée à la fac, elle a déposé son dossier avec deux jours de retard. Quand elle est arrivée au bureau d'enregistrement des dossiers, il y avait un panneau « Inscriptions closes », et elle, avec son gentil sourire et un « s'il vous plaît, madame » dit tout doucement, c'est passé comme une lettre à la poste. Pour avoir les résultats de son bac, elle devait présenter sa pièce d'identité et, bien sûr, elle l'avait oubliée ; hop, un charmant sourire et un « s'il vous plaît, madame » tout attendrissant, et elle les a obtenus. J'ai vraiment des leçons de communication à prendre avec ma fille.

Conséquences négatives du style du 9

Mon ennéatype est le **9** ; j'ai le centre émotionnel en support, et je réprime le centre mental. J'habite à Paris un petit deux-pièces avec Pierre, mon mari. Tout est rangé au millimètre. Ce matin, je suis passée dans la salle de bains après lui, et il n'avait pas remis à sa place son nécessaire de rasage. De ce fait, je n'avais pas de place pour poser mes produits de maquillage. C'est quasiment systématique, et cela me met en colère. Je bous à l'intérieur. J'ai l'impression qu'il ne tient pas compte de moi, que je suis transparente, que je n'existe pas, puisqu'il ne me laisse pas de place. J'avais envie d'aller lui dire qu'il exagérait, mais je n'ai pas pu ; quand je ne peux pas dire quelque chose, je m'en prends aux objets, et alors je refroidis de l'intérieur. Là, je me suis acharnée sur les serviettes en les tordant. Je voudrais qu'il fasse plus attention à moi, mais je ne veux pas qu'il me considère comme un boulet, comme quelqu'un de plaintif.

Ce midi, nous recevions sa nièce et son mari. Pierre avait passé la matinée sur son ordinateur. Je l'ai engueulé ou plutôt je lui ai dit, agacée, que j'avais besoin de lui à la cuisine pour éplucher la salade

et que son clavier pouvait attendre. Depuis ce matin, je me doutais que j'allais exploser, ou plutôt que je n'allais pas être gentille avec lui. Le repas s'est bien passé. Sa nièce m'a aidée. Elle a insisté pour que nous passions le prochain week-end chez eux, en Normandie. J'ai dit : « Je ne sais pas si c'est possible. Il faut en parler à Pierre. » En réalité, je n'en avais pas envie et j'avais prévu d'autres activités. Je n'ai pas eu le courage de le lui dire. C'est compliqué à expliquer ; je me sens idiote, et je n'ose pas parler. J'ai espéré que Pierre dirait non. Il hésitait et m'a demandé mon avis. Sa nièce et son mari avaient l'air déçus de sa réaction. Alors, j'ai dit oui. Depuis que je connais l'ennéagramme, je commence à me rendre compte dans certains cas de ce que représente l'oubli de soi. Mais il est souvent trop tard : je n'ai pas su dire non et je cède aux sollicitations. J'ai l'impression d'être incapable de gérer cela. Dans la soirée, l'ambiance était un peu électrique dans l'appartement, alors que je recherche le calme et la sérénité. J'ai trouvé que c'était un moment difficile à vivre. Pierre était irritable, peut-être parce que lui non plus ne voulait pas du prochain week-end. Je n'ai pas osé le lui demander, et j'ai laissé passer l'orage. Je me suis couchée, triste et déçue de n'avoir encore une fois ni su ce que je devais faire, ni établi mes priorités. Mes bras ont commencé à me démanger, et j'ai vu des dartres apparaître. Voilà que cela recommençait. Déjà, dans mon enfance, quand il y avait une dispute avec ma mère, j'avais des boutons, des démangeaisons et de l'eczéma. La communication n'était pas toujours facile avec elle : elle se braquait et était agressive ; du coup, j'essayais de limiter les dégâts. Je me suis relevée pour mettre de la pommade, mais ce n'est pas une solution. Mon corps me rappelle que je suis dans l'oubli de moi. Je dois cesser de le faire souffrir, de me faire souffrir, tout ça parce que je n'ose pas dire ce que je veux. C'est décidé, je vais faire ce que Patricia m'a conseillé : tenir un journal, observer les phrases que je me dis, noter mes agacements, et écrire à propos de quoi je suis en colère.

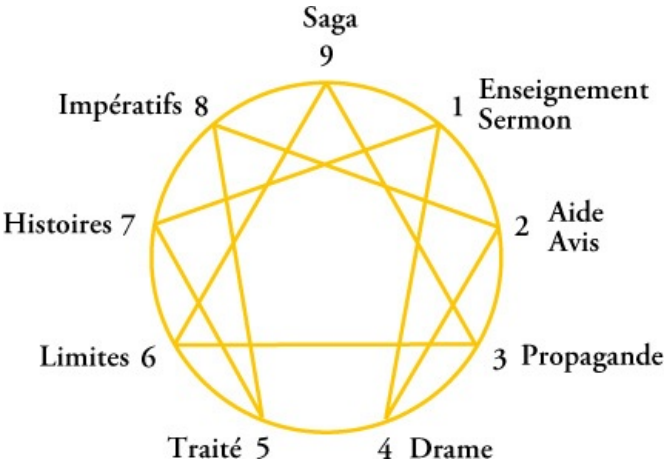


Figure 54 – Les styles de communication des neuf ennéatypes

Les **neuf malentendus** de communication

« Le sens de votre message est la réponse que vous obtenez, quelle que soit votre intention. »

Par cette formule provocante, les fondateurs de la programmation neurolinguistique ont voulu mettre l'accent sur la finalité de la communication, un truisme que nous oublions malheureusement trop souvent : quand nous communiquons, nous avons un objectif, un message à faire passer, que ce soit plaire à notre interlocuteur, le distraire, le convaincre, l'influencer, ou simplement lui faire comprendre et partager nos pensées et nos émotions.

Notre interlocuteur n'est pas un robot qui enregistre objectivement ce que nous avons dit. Il interprète notre message en fonction de sa personnalité, de son histoire de vie, de la nature de notre relation, de son humeur du moment, etc. Parfois sa compréhension de notre communication est bien différente de notre intention. Par exemple, nous voulions faire de l'humour et nous l'avons choqué ; ou bien nous souhaitions lui communiquer une information, et il a considéré que c'était un reproche. Quel est alors le sens de notre message ? Étions-nous drôles ou blessants, factuels ou agressifs ?

Considérer que la position de notre interlocuteur est valide n'est pas une réalité objective, mais plutôt un choix qui rend notre communication plus respectueuse et plus efficace : « La plupart des gens ne pensent pas du tout ainsi. Ils croient qu'ils connaissent la signification de leur communication, et que si l'autre ne la perçoit pas, c'est de sa faute. Si vous considérez vraiment que le sens de votre communication est la réponse que vous obtenez, il n'est plus

possible de le blâmer. Vous continuez simplement à communiquer jusqu'à ce que vous obteniez la réponse voulue. Un monde où on ne blâme pas les autres est pour la plupart des gens un état modifié de conscience[6] ! »

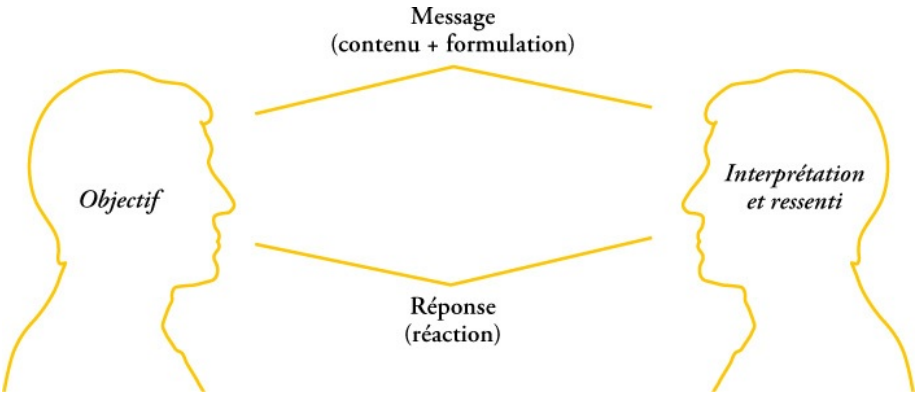


Figure 55 – Structure de l'envoi d'un message

L'ego de chaque ennéatype est caractérisé par un message qui lui tient à cœur et qu'il souhaite faire passer à son interlocuteur. Cette forte implication l'amène à en faire trop et à appuyer exagérément cet aspect de sa communication. Cette insistance provoque souvent une réticence chez son interlocuteur, et le message reçu est différent de celui qui était émis[7].

L'ego du **1** est attaché à montrer qu'il est consciencieux. Pour cela, il affirme haut et fort ses principes, et il reste ferme sur les positions qu'ils l'ont amené à prendre. Il a du mal à intégrer que son interlocuteur peut avoir des valeurs différentes. Son message de sérieux est alors perçu comme de la rigidité.

L'ego du **2** désire montrer à son interlocuteur qu'il l'aime. À cette fin, il amplifie ses manifestations émotionnelles, ses conseils et ses propositions d'accompagnement et d'aide. Il ne peut pas accepter que la personne avec laquelle il communique garde ses distances. Son message d'amour est alors perçu comme de l'intrusion.

L'ego du **3** affirme haut et fort sa certitude de réussir. Il surjoue ses capacités, son optimisme et son enthousiasme, ainsi que l'impact positif de ses projets. Il ne veut pas se laisser déstabiliser par les doutes ou la tiédeur de son interlocuteur. Son message de motivation est alors perçu comme de la fanfaronnade.

L'ego du **4** rêve d'exprimer ses émotions de la manière la plus juste possible. Comme il doute que ce soit possible, il prépare sa communication en cherchant le mot exact et la manière de le transmettre. Il ne supporte pas que son interlocuteur se méprenne sur son ressenti. Son message d'authenticité est alors perçu comme de l'affectation.

L'ego du **5** veut faire comprendre la rationalité du monde et de ses décisions. Il croit à l'existence d'une vérité objective et, pour la transmettre, il émet des messages détaillés et minutieux. Il lui est inenvisageable que son interlocuteur en retire une information imprécise. Son message de vérité est alors perçu comme de l'obscurité.

L'ego du **6** perçoit les dangers potentiels des situations et des projets, et il souhaite s'en protéger et en avertir les personnes ou les organisations auxquelles il est loyal. Il est angoissé quand son interlocuteur n'entend pas ses mises en garde. Son message de prudence est alors perçu comme de la négativité.

L'ego du **7** aspire à une vie insouciante et joyeuse pour lui et pour ses proches. Il dédramatise systématiquement les problèmes qui se présentent soit en les minimisant, soit en en soulignant les aspects positifs. Il ne supporte pas que son interlocuteur ressasse ses soucis ou sa tristesse. Son message de légèreté est alors perçu comme de la superficialité.

L'ego du **8** tient absolument à être solide, courageux et puissant, et à être entouré de gens ayant les mêmes qualités. Quand il dit quelque chose, c'est sans ambages. Il se sent mis en danger quand son interlocuteur ne supporte pas cette communication directe. Son message de force est alors perçu comme de la brutalité.

L'ego du **9** aspire à des relations sereines. Chaque fois que c'est possible, il montre un minimum d'accord avec les personnes qu'il côtoie, et/ou manifeste son opposition sans agressivité. Il craint par-dessus tout que son interlocuteur entre en conflit avec lui. Son message d'apaisement est alors perçu comme du flou.

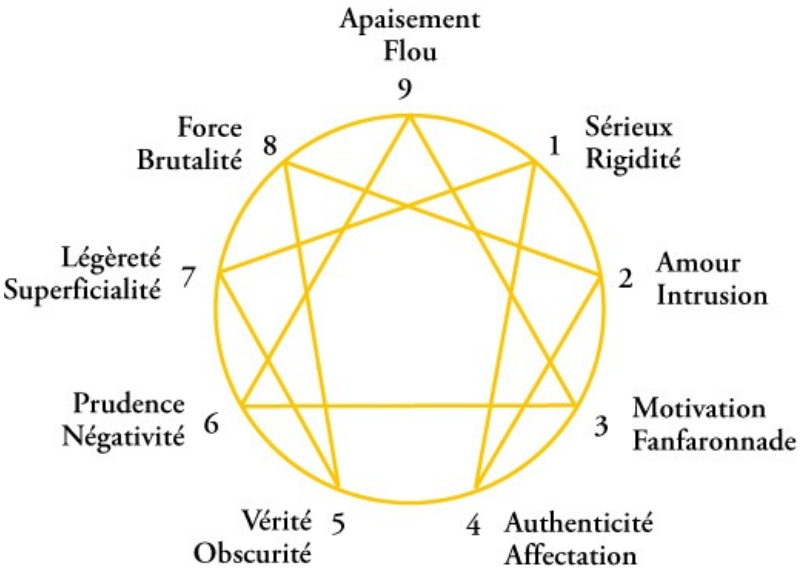


Figure 56 – Les neuf malentendus de communication

Exercice 38

Aller au-delà du malentendu de l'ennéatype

Identifiez une situation de communication où s'est manifesté le malentendu de votre ennéatype.
Comment auriez-vous pu communiquer autrement pour l'éviter tout en faisant passer le message important pour vous ?

Je suis un ennéatype **7** α. Thomas, mon fils aîné, adore jouer au tennis. L'autre jour, son club organisait une compétition amicale entre ses membres pour marquer la fin de la saison. Environ deux semaines avant, Thomas m'a dit qu'il n'était vraiment pas satisfait de son revers et qu'il craignait de faire une prestation « minable ». Moi, je lui ai répondu que ce n'était qu'un jeu, qu'il n'y avait pas de réel enjeu à la clé et que donc, quelles que soient ses performances, il n'y aurait pas « mort d'homme » ! Thomas m'a regardé comme si j'étais le dernier des débiles, et il est parti s'enfermer dans sa chambre en claquant bien la porte.

Avec ce qui se passe dans le monde et ses études à mener, franchement, je trouve que se prendre la tête pour un match de tennis, ça n'a pas de sens. Et puis moi, le tennis, je trouve ça vraiment casse-pieds : ploc-ploc, ploc-ploc, ploc-ploc… Pendant des heures ! Mais bon, j'ai été maladroit. C'était important pour lui, pour son estime de soi et pour son image auprès de ses copains. J'aurais dû lui demander ce qui n'allait pas dans son revers, ce que lui avait dit et conseillé son professeur, et de quoi il avait besoin pour s'améliorer d'ici la compétition. J'aurais dû aussi lui demander quels étaient ses points forts et comment il pouvait les utiliser pour compenser la faiblesse de son revers. Bref, j'aurais dû m'intéresser à lui – c'est dur de prendre conscience de cela alors que je l'aime tant. Ce n'est qu'après que j'aurais pu lui dire que le premier objectif d'une compétition amicale, c'était surtout de faire un bilan sur son niveau et de savoir quoi travailler l'année prochaine pour progresser. Peut-être aurais-je pu ajouter qu'il avait beaucoup travaillé son tennis cette année et que quoi qu'il arrive, il pouvait être fier de ses efforts.

1. Inversement, les amis de même profil sont chose fréquente.
2. Le plus souvent, les couples dont les partenaires sont de même type obtiennent ce résultat en appartenant aux deux variantes différentes. Des centres de supports distincts sont alors suffisants pour créer un écart des personnalités, notamment chez les profils du triangle où le mécanisme de

corépression met souvent ce second centre au premier plan.

3. Quelques **2** de sous-type sexuel peu intégrés se contentent de séduire physiquement et n'utilisent pas l'aide ou les avis pour créer la relation.
4. C'est peut-être plus confortable pour les autres, mais cela ne l'est pas pour le **8**. S'il n'exprime pas sa colère, celle-ci est bien là, à l'intérieur de lui, et elle s'accumule, ce qui est dangereux psychologiquement comme physiquement.
5. Attention, assertivité n'est pas agressivité. Les théoriciens de l'assertivité la résument par la formule imagée : « ni hérisson ni paillasson ».
6. BANDLER, Richard, GRINDER, John, *Reframing: Neuro-Linguistic Programming and the Transformation of Meaning*, Moab, Real People Press, 1982, p. 30.
7. Une ébauche de ce concept a été publiée sur le site de l'Institut français de l'ennéagramme en avril 2013 : www.enneagramme.com/forum/index.php?showtopic=1595.

Chapitre 17
Travailler avec **les neuf** ennéatypes

La spécificité du **monde de l'entreprise** et les **masques**

DANS TOUT CONTEXTE IMPLIQUANT UN CONTACT AVEC D'AUTRES ÊTRES HUMAINS, des limites sont mises à l'expression de la personnalité. Cela commence avec la famille parentale, cela continue de l'école à l'université, puis en couple, en entreprise, et éventuellement dans la vie associative. À chaque fois, des attentes sont exprimées ou sous-entendues, et la façon d'y répondre a des conséquences en termes d'acceptation et de gratification. Parmi tous ces milieux, le monde du travail est sans doute celui où la contrainte est la plus forte, et la marge de négociation la plus faible.

Si chaque entreprise a sa propre culture (*cf.* « Les ennéatypes des entreprises », page 271), et qu'il n'y a en ce domaine que des cas particuliers, il existe néanmoins quelques tendances générales. Par exemple, un ennéatype **7** ne travaille véritablement que quand cela l'amuse, et il est peu de sociétés où ce message peut être entendu. Dans un tel cas, changer d'emploi ne peut pas être une solution, et l'ennéatype est condamné à se contraindre d'une manière ou d'une autre.

Cependant, la personnalité est un élément stable. L'ennéatype qui la décrit reste le même pendant toute l'existence (*cf.* « L'ennéatype est-il inné ou acquis ? Et l'ego ? », page 210). Autant dire que donner le change n'est pas aisé. Pour y arriver, une personne utilise les autres profils qu'elle connaît : son ou ses types d'aile, et son type de désintégration[1]. Elle fait en quelque sorte semblant d'être de ce type, dont on dit qu'elle porte le masque. Ce phénomène est un choix conscient que fait la personne, et il est bien distinct des mécanismes d'aile et de désintégration décrits précédemment. D'ailleurs, la journée de travail finie, la personne enlève son masque et se remet à fonctionner normalement dans les autres contextes de son existence.

Porter un masque est une solution de secours pour survivre dans un environnement perçu comme défavorable. Cela peut être vécu

comme un jeu dans un premier temps, mais c'est forcément pénible à la longue, et poser son masque, temporairement ou durablement, est un véritable soulagement.

Exercice 39

Identifier les masques

Avez-vous porté un masque à un moment donné de votre vie professionnelle ? Lequel et pourquoi ?

Je suis **4** et j'ai pris ma retraite il y a maintenant trois ans. Mon dernier emploi, dans lequel je suis restée quinze ans, était un poste de responsable du personnel dans une entreprise de travaux publics. C'est un milieu dur et machiste. Être une femme, c'était déjà un handicap pour se faire accepter. Alors, la sensibilité du **4**, cela aurait été vraiment malvenu. Bien sûr, ils sont très attachés au respect, mais ils ne lui donnent pas tout à fait le même sens que moi… Alors, pendant tout ce temps, j'ai été relationnelle mais ferme. Je me suis baladée sur les chantiers avec un casque, j'ai accepté de boire un coup de rouge et de partager un sandwich au saucisson à l'ail avec des chefs de chantier, j'ai engueulé ceux qui devaient l'être, et j'ai licencié quand c'était nécessaire. Avec mes collègues, et surtout avec mes collaborateurs, j'ai été compétitive ; c'était ça, ou ils auraient pris ma place. Au début, cela a été douloureux. Après, je me suis imaginé que j'étais une grande actrice, et que la pièce que je jouais durait huit heures par jour, avec relâche les samedis et dimanches. Cela m'a amusée quelques mois de me voir en diva. Au bout de deux ou trois ans, c'est devenu une seconde nature, et je n'avais plus d'efforts à faire. Je possédais le rôle sur le bout des doigts. Mais le soir, qu'est-ce que j'étais contente de partir, d'aller voir mes vrais amis – je n'en avais aucun dans mon milieu professionnel –, de me livrer à mes passions, et d'aller au théâtre en étant cette fois dans la salle.

Quand je suis partie, j'ai respecté la tradition et organisé une fête. J'avais tout préparé en secret. Quand les gens sont entrés dans la salle où était organisé le pot, les murs étaient couverts de tableaux que j'avais peints – mon mécanisme de sublimation – et j'ai fait mon discours d'adieu en alexandrins. L'ahurissement de ceux qui devenaient à ce moment-là mes ex-collègues a été vraiment comique. J'étais heureuse et j'avais l'impression de prendre une revanche, comme si je leur disais : « Regardez ! C'est moi ! Je suis cela ! Aujourd'hui, je suis MOI ! »

Les masques des neuf ennéatypes

Sérieux et travailleur, l'ennéatype **1** a rarement besoin de porter un masque en entreprise, surtout qu'aucun de ceux qui lui sont disponibles (aile **9** ou **2**, type de désintégration **4** ou **7**) n'améliorerait vraiment son image.

Disponible et aidant, l'ennéatype **2** est aussi facilement accepté tel qu'il est ; s'il doit exercer des fonctions de direction, il peut recourir au masque de son aile **3**, ou à celui de son type de désintégration **8**, s'il est de variante α.

L'ennéatype **3** est l'archétype de ce que désirent actuellement beaucoup d'entreprises, et il ne porte quasiment jamais de masque (autre que celui dû à sa passion de mensonge).

L'ennéatype **4** dont l'efficacité est directement fonction de ses états d'âme utilise assez régulièrement le masque de son aile **3**.

L'ennéatype **5** est souvent à l'aise dans des fonctions utilisant le centre mental et où il est indépendant. S'il doit impérativement s'intégrer dans une équipe, il peut utiliser le masque de son aile **6**. Amené à occuper des fonctions de management, le **5** μ dispose, si besoin est, du masque de son type de désintégration **8**.

Loyal et dévoué, l'ennéatype **6** fonctionne le plus souvent tel qu'il est, mais peut se servir, s'il est de variante α, du masque de son type de désintégration **3**.

Tant qu'il considère son travail comme un jeu mentalement excitant, l'ennéatype **7** est efficace. Sinon, il dispose du masque de son aile **8**. Théoriquement, le **7** α pourrait aussi employer le masque de son type de désintégration **1**, mais cela n'arrive quasiment jamais. Si c'est approprié à son métier, le **7** μ peut prendre le masque de son type de désintégration en **5**.

L'ennéatype **8** fonctionne en utilisant sa personnalité sans la changer, d'abord parce que cela correspond à sa nature, et ensuite parce que les masques possibles (aile **7** ou **9**, type de désintégration **2** ou **5**) ne l'avantageraient pas particulièrement.

L'ennéatype **9** est souvent apprécié en entreprise pour son sens du compromis et sa qualité d'écoute. Il n'est cependant pas très à l'aise dans des environnements trop compétitifs et, s'il est de variante μ, il peut alors prendre le masque de son type de désintégration **3**. Le masque de l'aile **8**, disponible pour toutes les variantes, est moins souvent utilisé.

Quand une personne porte un masque, la seule attitude généralement possible pour communiquer avec elle ou la manager est d'interagir comme si c'était son type de base. Ce n'est par définition pas le cas, et tenir compte de son profil réel serait préférable.

Je suis **8**, et je dirige une entreprise de marketing direct. J'avais embauché un responsable des études pour le service informatique, Georges. Je l'ai rapidement cru **5** en raison d'une communication réduite au minimum et excessivement froide et mentale, d'un management de son équipe à distance avec quasiment jamais de réunion globale, d'horaires stricts et un peu décalés. Bon, un informaticien **5**, cela n'était pas une curiosité, et étant donné la personnalité de ceux qu'il dirigeait, il n'y avait pas de problème réel. Un jour, dans un congrès, j'ai rencontré un autre chef d'entreprise et, en discutant avec lui, j'ai appris qu'il avait fait la même école d'ingénieurs que Georges. Je lui ai demandé s'il le connaissait. Ils avaient une année d'écart, et il m'a décrit Georges comme un boute-en-train, toujours le premier quand il s'agissait de faire une connerie, de rigoler, ou de sortir une blague bien lourde. Alors, j'ai pensé que Georges pouvait être d'ennéatype **7** et que soit il était désintégré en **5**, soit il portait le masque du **5**. Peu importe, je l'ai testé. Le lendemain matin, je l'ai appelé dans mon bureau et je lui ai dit : « J'ai un problème avec le service commercial. Les ventes stagnent. Il y a quelque chose à faire, et ils ne savent pas quoi. J'ai pensé que quelqu'un dont ce n'est pas le métier pourrait aller y jeter un coup d'œil et aurait peut-être une idée neuve. Il me faudrait cela dans une dizaine de jours. Vous avez le temps ? » Je l'ai vu se redresser dans son fauteuil, et son regard s'est mis à pétiller. « Bien sûr. Je me débrouillerai », a-t-il répondu sans hésitation et sans demander plus de détails. Une semaine plus tard, il venait me voir et me proposait d'abandonner un de nos produits et d'en lancer deux nouveaux. Franchement, cela tenait la route. Depuis, je charge la mule. Je m'arrange pour qu'il ait toujours un ou deux projets en plus du travail qui est officiellement le sien. De temps en temps, il néglige un peu le boulot pour lequel il est payé. J'interviens alors : « Si vous êtes surchargé, je peux vous débarrasser du projet x » – x étant le truc qui le passionne le plus. Il se récrie, et tout rentre dans l'ordre. Moi, j'ai un collaborateur productif ; lui, il s'amuse comme un petit fou ; quant à la boîte, elle en tire bénéfice. Tout le monde est gagnant.

Récapitulatif

- Le milieu de l'entreprise impose des contraintes qui sont plus difficiles à accepter pour certaines personnalités.
- Certains ennéatypes jouent consciemment le rôle d'un autre profil, appelé masque, pour améliorer leur intégration dans le monde professionnel.
- Pour un ennéatype donné, les masques possibles sont l'un des types d'aile ou le type de désintégration.

L'attitude professionnelle **du 1**

La volonté de l'ennéatype **1** d'atteindre ses idéaux élevés, qui est son orientation, marque tous les aspects de sa vie professionnelle. Pour lui, cela signifie qu'un travail de qualité doit être fait par tous, et il a généralement une idée très précise de la manière dont doivent fonctionner l'entreprise, lui-même, son manageur, ses collègues et ses collaborateurs.

Puisque le **1** utilise son centre préféré vers l'intérieur, il commence par chercher à faire du mieux qu'il peut. Il fait une distinction très nette entre la qualité et le résultat. Atteindre ce dernier n'est aucunement suffisant ; il faut que chacun de ses éléments et que chaque étape qui y a conduit soient de bonne qualité. Du fait de ce souci de bien faire, le **1** n'aime pas être sous la pression du temps. Pour prendre la meilleure décision possible, il collecte et structure le maximum d'informations. Durant cette période, il est généralement assez flexible et ouvert aux idées nouvelles et aux remises en cause. Il a besoin de temps aussi pour la réalisation, car il est attentif aux détails.

Le **1** attend que son entreprise manifeste une éthique forte vis-à-vis de son personnel, de ses fournisseurs et de ses clients. Si c'est le cas, il lui est loyal et dévoué ; il en respecte les règles et les procédures. Il compte sur son management pour lui fournir des consignes claires et précises qui lui assurent de faire un bon travail dans le cadre voulu : les responsabilités doivent être clairement définies, parfois aussi le degré d'initiative approprié, et les méthodes à utiliser. Il a l'impression d'avoir avec son employeur un contrat moral dont les exigences vont bien au-delà de celles de son contrat de travail ou de sa définition de poste.

Le centre instinctif préféré lui donne l'énergie nécessaire pour mettre en œuvre ses idéaux et sa rigueur personnelle. Le **1** est un très gros travailleur, et seuls les ennéatypes **3** et **8** peuvent faire aussi bien que lui en ce domaine. S'il ne ménage pas ses efforts, le **1** veut en contrepartie être traité avec justice. Il attend de sa hiérarchie qu'elle reconnaisse son implication, son dévouement et son travail. Il ne réclame guère augmentations ou promotions, mais peut se démotiver s'il ne les obtient pas. S'il est manageur, il traite ses collaborateurs avec équité. Il valorise leur compétence et reconnaît facilement et publiquement l'ampleur de leurs contributions. Il ne supporte pas que quelqu'un s'attribue le travail d'un autre ou d'une équipe pour essayer d'en tirer un bénéfice personnel.

Préférer l'instinctif signifie que ce centre est prioritaire par rapport aux centres mental et émotionnel. Le **1** préfère le concret à l'abstrait. Face à une idée ou à une théorie nouvelle, sa première préoccupation – et souvent sa première question – est de savoir si on peut en faire quelque chose et comment. Il a tendance à avoir une pensée binaire et ne souhaite pas forcément se plonger dans les nuances. Il n'aime pas les compromis et a autant de mal à les accepter qu'à les imaginer. Un certain manque relationnel lui est souvent aussi reproché. Il a tendance à considérer que le temps que les gens passent à créer des liens entre eux serait mieux occupé par le travail. Tout cela ne fait pas de lui un grand politique, ni un grand négociateur !

Le **1** diffère des autres ennéatypes en ce que sa passion, la colère,

est ce que sa compulsion cherche à éviter. De ce fait, il oscille sans cesse entre exprimer sa colère et la retenir. Dans sa vie professionnelle, c'est clairement la compulsion qui l'emporte. Pour essayer d'apparaître calme, il recourt massivement à son mécanisme de défense de formation réactionnelle. Il tente d'éviter les confrontations et, à la place, de donner des informations prouvant le bien-fondé de ses demandes ou de son attitude. Bien sûr, ici comme ailleurs, il est le seul dupe de ce procédé, et les autres observent tous les indicateurs corporels de la colère. La remarque lui en est souvent faite.

Tournée vers lui-même, la fixation de perfectionnisme lui fait craindre de commettre des erreurs. La prise de décision est alors hésitante, et le démarrage de la réalisation peut être repoussé tant que le **1** ne se sent pas sûr de pouvoir fournir un travail de qualité. Son intérêt pour les détails risque de devenir obsessionnel. La moindre broutille doit être corrigée, sans même se demander si cela a une quelconque incidence. La conséquence de cette procrastination et de cette dispersion est un dépassement des délais comme des budgets. Cette peur de se tromper conduit aussi le **1** à éviter les risques et à limiter sa créativité. Souvent alors, il communique peu, de peur de dire des bêtises. S'il s'exprime, il signale automatiquement ce qui ne fonctionne pas, même s'il ne peut pas toujours proposer de solutions pour améliorer la situation. Il est alors perçu comme négatif et souffre de cet écart entre l'image qu'il donne et son intention réelle qui était simplement de faire avancer le projet.

Avec les autres, le perfectionnisme se traduit par un excès de directivité. Le **1** sait comment il faut faire et a tendance à l'imposer aux autres. Il délègue peu et, s'il le fait, il contrôle trop. Ses collaborateurs se sentent frustrés et ont l'impression que leur développement professionnel est stoppé.

S'il est plutôt connecté à son idée supérieure de perfection, le **1** garde son souci de bien faire, mais il sait que l'erreur est normale, chez lui comme chez les autres. Il la reconnaît facilement et donc la corrige efficacement. L'erreur cesse d'être une catastrophe pour devenir une occasion d'apprentissage. Il est toujours disposé à découvrir de nouvelles méthodes, ou à approfondir celles qu'il connaît, car il y voit une occasion de progresser en direction de ses idéaux. Il adore aussi partager ses connaissances, par exemple en formant les nouveaux arrivants. C'est souvent un bon enseignant, d'autant que, s'il exprime son idée supérieure, il manifeste aussi sa vertu de patience.

L'attitude professionnelle **du 2**

L'orientation d'amour de l'ennéatype **2** en fait une personne qui privilégie au travail les relations avec les autres. Il considère les

facteurs humains comme prioritaires dans tous les aspects de la vie professionnelle. Il répugne à suivre les règles et les procédures, ou à en promulguer, ce qui s'applique à tous sans nuances lui paraissant potentiellement dangereux. Il considère aussi la logique comme secondaire et a souvent une réputation d'irrationalité. Il est prêt à remettre en cause une décision ou un planning, si cela lui semble humainement utile.

Le **2** a systématiquement un réseau relationnel important dans son entreprise, et qui dépasse largement les limites de son secteur pour couvrir toute la structure de l'organisation. Si sa fonction le lui permet, il a aussi des contacts chez les clients, les fournisseurs, les sociétés du même secteur, l'administration, etc. Il est chaleureux avec toutes ces personnes. Il connaît souvent des informations sur leur vie privée et se débrouille pour les utiliser, afin de maintenir et de renforcer le lien émotionnel avec elles.

L'orientation implique aussi le désir d'aider les autres. Le **2** utilise ses talents de communicateur pour donner aux gens une vision positive d'eux-mêmes, et les convaincre qu'ils ont un potentiel à exprimer. Il n'hésite pas à faire ce qu'il peut pour les épauler dans cette démarche : il donne des informations, il provoque des rencontres, et éventuellement il réalise à leur place pour les former et les encourager. Parfois, cette aide est excessive, et ses bénéficiaires ont l'impression d'être déresponsabilisés ou d'avoir contracté une dette trop importante.

Le centre émotionnel préféré fait que le **2** a énormément de mal à dresser une frontière entre sa vie professionnelle et sa vie privée. Les soucis du travail sont emmenés le soir à la maison, et les difficultés familiales apportées le matin au bureau. Sa productivité est fortement dépendante de son humeur, et celle-ci est donc fonction de paramètres sur lesquels son entreprise n'a aucune possibilité d'agir.

Contrairement à ce qu'il affirme parfois, le **2** est quasiment incapable de travailler seul. Il a besoin de contact. C'est dans l'échange avec une personne appréciée qu'il a ses meilleures idées et qu'il prend ses décisions les plus justes. Cependant, là encore, la qualité de la relation joue sur les performances du **2**. Qu'elle soit mauvaise ou qu'elle se dégrade, et il perd en efficacité.

Le **2** peut être un excellent négociateur. Il est flexible et sait prendre en compte l'autre partie dans la recherche d'une solution bénéfique pour tous. Il est aussi parfaitement conscient qu'une bonne négociation préserve la relation, afin de laisser la porte ouverte à des collaborations ou à des négociations futures. Il sait faire sans regret les concessions que cela suppose.

Le centre émotionnel est celui de la problématique identitaire et de l'image. Qu'il reçoive de l'approbation, de préférence publique, de la part de sa hiérarchie ou d'autres personnes importantes, et le **2** est aux anges et prêt à donner le maximum. Inversement, il est très

sensible aux critiques et il peut se décourager s'il a l'impression qu'elles sont excessives ou trop fréquentes. L'identité vient aussi, surtout pour le sous-type social appelé Ambition, de l'importance des gens qu'il fréquente. Le **2** est attaché à connaître ceux qui comptent dans l'entreprise et, si la fixation de dédain est forte, il peut complètement ignorer les autres. S'il dirige une équipe, il a tendance à distinguer parmi ses membres ceux qui jouent un rôle positif dans sa réputation, ou qui lui marquent des signes d'estime et d'appréciation. Ceux-là sont l'objet de tous ses soins, alors que les autres sont plus ou moins ignorés. L'accusation de favoritisme est fréquente, même si le **2**, au moyen du mécanisme de défense de répression, la rejette fermement.

La compulsion du **2** est d'éviter de reconnaître ses propres besoins. Il lui est donc difficile de ne pas satisfaire une demande d'aide, qu'elle soit imaginée ou réelle, formulée ou sous-entendue. Cela conduit de nombreux **2** à faire une part non négligeable du travail de leurs collègues, et ce soutien devient prioritaire par rapport à leurs propres activités. Certains **2** négligent alors ce qui est leur fonction réelle dans l'entreprise. Leurs tâches sont bâclées ou non effectuées, avec les conséquences négatives que l'on devine sur la carrière du **2**. D'autres ont à cœur de bien remplir leur mission, et, pour y arriver, leur journée de travail déborde largement sur la soirée au détriment de leur vie personnelle. Ils finissent par atteindre des états d'épuisement qui mettent leur santé gravement en danger.

S'il a un manageur qui lui donne la reconnaissance appropriée, c'est pour lui que le **2** mobilise toute son énergie. Il fusionne avec lui et cherche à le protéger avec dévouement. Pour l'épauler, il fait appel à tout son réseau relationnel. L'étendue de celui-ci est une source exceptionnelle d'informations, notamment sur les bruits de couloir, et tout ce qui ne passe pas par les canaux officiels de communication ; il est aussi un moyen d'influence discret mais efficace. Le **2** est parfaitement heureux dans ce rôle d'éminence grise, qui satisfait à la fois son orientation et sa compulsion. S'il est lui-même en fonction de management, il utilise ses relations pour faire passer ses idées et pour peser sur les décisions de manière indirecte. Ainsi, il évite les affrontements et garde sa réputation de personne sensible et charmante. Il aime être populaire.

La passion d'orgueil le pousse à vouloir briller. Il n'est pas très à l'aise dans un travail en équipe et a besoin qu'un rôle spécial lui soit dévolu. La passion lui fait aussi parfois surestimer l'importance qu'il a dans l'entreprise, ou le besoin qu'a de lui le dirigeant. Il est alors frustré de ne pas recevoir l'approbation qu'il pense mériter. Il exprime parfois sa déception, ce qui lui vaut des mises au point douloureuses à propos de son importance réelle.

L'attitude professionnelle **du 3**

Avec une orientation qui est la capacité à réaliser et à réussir, l'ennéatype **3** s'investit prioritairement dans la vie professionnelle[2]. Il tient à être perçu comme un professionnel compétent, et il investit le temps et l'énergie nécessaires pour y arriver. C'est un des plus gros travailleurs de l'ennéagramme. Centré sur le résultat, il est rapide aussi bien dans la prise des décisions que dans leur mise en œuvre. Il est extraordinairement flexible : il ne s'acharne jamais dans une direction donnée si une autre méthode permet d'atteindre le but plus efficacement. Cette priorité accordée à l'achèvement fait aussi de lui un excellent délégant. Il confie sans hésiter à d'autres personnes ce qu'il ne sait pas faire, ce qu'il n'a pas le temps de faire, ou bien ce qu'ils peuvent faire mieux que lui. Il leur définit l'objectif à atteindre et le délai à respecter, et il leur laisse une grande latitude dans la manière d'y parvenir. Il contrôle essentiellement le produit ou le service fini.

La préférence pour le centre émotionnel en fait quelqu'un de très relationnel avec ses clients potentiels, comme avec les personnes qui travaillent avec lui. Il se souvient d'eux, des précédentes rencontres et des détails qu'il a pu glaner sur leur vie. Il s'adapte facilement à eux et sait adopter le style, le vocabulaire et la gestuelle qui leur conviennent le mieux. Le **3** se sert de ses compétences humaines pour créer une ambiance favorable incitant les autres à s'investir dans ses projets. Cependant, s'il a l'impression que leur attitude risque de le retarder, ou de le mettre en échec, cette activation de la compulsion provoque la bascule du centre émotionnel qui devient réprimé. Soudain, le **3** se montre agressif et impitoyable. Il met les gens sous pression, notamment en créant une compétition interne dont il pense qu'elle les conduira à se surpasser. Il exige d'eux qu'ils s'investissent entièrement dans son projet.

Le centre émotionnel est celui de la quête d'une identité et de la recherche d'image. Le **3** confond son identité avec les résultats et la reconnaissance que lui permet d'obtenir son travail. Il ne peut donc pas se contenter de réussir pour lui-même ; il faut que cela se sache, le plus fortement et largement possible. Cela en fait un employé très sensible aux *incentives,* ces programmes de motivation qui attribuent des récompenses tangibles ou intangibles en fonction de l'atteinte ou du dépassement d'objectifs. La compétition inhérente à ces méthodes booste le **3**. Il a du mal à travailler en équipe, à moins d'y avoir une place spéciale. Si le souci d'image devient trop fort, il peut négliger certains aspects de son activité qui ne sont pas assez valorisants, et au contraire se surinvestir dans des tâches qui lui assurent une bonne visibilité.

Enfin, le centre émotionnel est celui de l'instant. Le **3** veut réussir tout de suite, ou en tout cas le plus vite possible. Il a donc tendance à se lancer dans des projets à court terme, d'autant plus que le poids des automatismes égotiques est élevé.

Quelle que soit la variante, le centre mental vient bien après le

centre émotionnel. Face aux idées et aux théories, le **3** se demande en quoi elles peuvent le servir pour atteindre mieux et plus vite ses objectifs. Quand il apprend quelque chose, il est pressé de le mettre en œuvre et, le plus souvent, il préfère découvrir les différents composants d'une méthode à mesure que le besoin de leur utilisation se fait sentir.

La compulsion d'évitement des échecs pousse le **3** à négliger la qualité. Tant qu'une qualité moyenne n'empêche pas de réussir, voire d'être le premier, le **3** ne voit aucune bonne raison de l'améliorer. Le **3** fonce donc vers l'objectif sans s'encombrer des détails, et en prenant tous les raccourcis disponibles. Il tient à ce que les critères de réussite soient définis de manière extrêmement précise, de façon à ce qu'il ne puisse y avoir aucune ambiguïté sur son succès. Si la durée prévisible d'un projet est longue, c'est pour chacune de ses étapes que le **3** veut définir des indicateurs non équivoques de bon achèvement. S'il voit venir un échec, il réagit par un surcroît de travail, la variante α, ayant l'instinctif en support, pouvant aller à la limite de ses forces s'il le faut. Même si en temps normal il supporte bien la pression, il peut alors connaître tous les problèmes de santé liés au surmenage.

La compulsion conduit le **3** à nier ses échecs. Il fuit alors ses responsabilités en essayant de les imputer à d'autres. Sur le plan personnel, il les oublie, ou bien il leur donne une autre signification : un revers devient une expérience, un apprentissage ou un passage obligé pour réussir ses nouveaux projets[3]. Cette attitude lui permet certes de rebondir très vite, mais elle l'empêche aussi de tirer les leçons de ses ratages, et il peut donc commettre plusieurs fois les mêmes erreurs.

La passion de mensonge et le mécanisme de défense d'identification font du **3** un merveilleux commercial. Il fait siens le produit ou le service qu'il vend et l'argumentaire qui le soutient. Face à son prospect, il est donc totalement convaincu et congruent : s'être menti à lui-même lui permet bien souvent de donner l'impression d'être parfaitement sincère.

L'attitude professionnelle **du 4**

L'orientation de l'ennéatype **4** est le sens du beau. Là est tout le problème ! Si son activité professionnelle contente son orientation, le **4** peut parfaitement être heureux en entreprise et s'y investir totalement ; si ce n'est pas le cas, c'est dans la structure même de son être qu'il est insatisfait. Chaque **4** ayant sa définition de ce qui est beau, il est impossible de prévoir si une activité donnée lui plaira : certains **4** ne voient le beau que dans des œuvres artistiques, d'autres s'extasient devant des démonstrations mathématiques, d'autres encore trouvent esthétique une soudure bien faite. L'orientation se trouve en conséquence en liaison directe avec le

mécanisme de défense de sublimation. Si son métier le comble, le **4** n'a pas besoin d'autre activité de sublimation. Si ce n'est pas le cas, la souffrance ainsi créée doit être évacuée à l'aide du mécanisme de défense. Beaucoup de **4** mènent alors une double vie. Il y a d'un côté la carrière, qui est un des mauvais moments de l'existence qu'il faut bien subir, et de l'autre, un violon d'Ingres qui n'est pas qu'un simple loisir, mais est la vraie vie, la seule qui compte réellement. Le fait qu'un **4** pratique ce découpage ne signifie en aucun cas que son travail est systématiquement mal fait ; l'utilisation d'un masque peut lui permettre de donner le change et d'être réellement efficace.

L'orientation fait que le **4** préfère le plus souvent la qualité, dans laquelle il voit une certaine élégance, à la quantité, considérée comme un peu vulgaire. Le **4** perçoit tout ce qui déroge à son orientation et, sauf peut-être le sous-type social appelé Honte, il le signale. On lui reproche alors d'être quelqu'un de négatif. Le **4** peut perdre du temps à essayer de rendre inutilement plus joli un résultat ou une présentation.

Le centre préféré du **4** est l'émotionnel orienté vers l'intérieur. Ses émotions ont un impact direct sur sa productivité. Son efficacité est proportionnelle à son degré d'enthousiasme pour le projet en cours. Le **4** est extrêmement sensible aux critiques, qui peuvent le décourager, et le mécanisme de défense d'introjection lui fait parfois ressentir comme des reproches ce qui n'en était pas ou ne s'adressait pas à lui. Même si un projet passionne un **4** au moment de son démarrage, plus le temps passe, plus les émotions qu'il suscite en lui risquent de s'émousser, générant peu à peu du désintérêt. Beaucoup de **4** ne sont pas de bons finisseurs. Quand le terme du projet approche, le résultat leur paraît moins beau que ce qu'ils avaient idéalisé, et ils ralentissent – ce qui peut provoquer des dépassements de délai.

Le centre émotionnel préféré engendre une attention particulière aux facteurs humains. Le **4** veut être respecté, mais il tient aussi au respect des autres. Entreprise, service ou projet, c'est un des critères déterminants de son adhésion. Lui expliquer la signification profonde d'une tâche est un des meilleurs moyens de le motiver. Cette préoccupation lui permet de bien faire travailler ensemble les gens, car il sait les écouter et prendre en compte leurs émotions. Il peut toutefois confondre son ressenti à leur égard avec leur compétence, et est alors perçu comme irrationnel ou injuste. De même, les sentiments qu'il éprouve pour sa hiérarchie se répercutent sur son désir de travailler, et donc sur son rendement.

La préférence pour le centre émotionnel fait naître une incertitude sur l'identité, et un souci d'image. Le **4** a un fort besoin de reconnaissance. Il désire être vu comme quelqu'un de différent et de supérieur. S'il est manageur, il veut que son équipe tout entière ait cette réputation élitiste. Le **4** n'aime guère travailler en équipe où il a l'impression de perdre son individualité, à moins d'y avoir une

position spéciale et remarquée.

Le **4** fait une distinction très nette entre sa vie professionnelle et sa vie privée. Toutefois, les émotions de cette dernière, positives ou négatives, peuvent l'envahir au point qu'il se désintéresse soudainement de son travail.

Du fait de la compulsion d'évitement de la banalité, le **4** désire que son travail en lui-même soit original. Son imagination féconde est source d'idées créatives pour lancer des activités nouvelles ou améliorer les existantes. Si ce n'est pas le cas, il cherche des moyens de les réaliser qui sortent de l'ordinaire. Il peut consacrer beaucoup de temps à trouver des méthodes singulières, et remettre sans cesse au lendemain le démarrage d'une tâche sous prétexte qu'il ne veut pas la faire comme tout le monde. Lui et son management doivent donc veiller à trier la véritable inventivité de celle qui n'est due qu'aux mécanismes égotiques et est inutile. La compulsion peut pousser le **4**, surtout le sous-type conservation appelé Intrépidité, à prendre des risques inutiles, à la fois pour se différencier et pour mettre du piment dans son existence. Le **4** incite aussi ses collègues et ses collaborateurs à exercer leur créativité.

La passion d'envie fait que le **4** se compare sans cesse aux autres, et, même si c'est totalement injustifié, son ego peut lui faire croire que cette mise en parallèle lui est défavorable. Il importe donc que son management évite tout ce qui pourrait renforcer ce mécanisme et le démotiverait immédiatement : comparaison explicite, compliments faits devant lui à un collègue et qu'il interprète comme une critique déguisée, disparité salariale avec des personnes ayant des fonctions semblables aux siennes, etc. En conséquence, le **4** déteste être mis en compétition avec d'autres, ce qui ne l'empêche pas d'être spontanément compétitif.

L'attitude professionnelle **du 5**

L'orientation de l'ennéatype **5** est la connaissance et la précision. En entreprise, il aime avoir un statut d'expert reconnu pour une spécialité qui lui est propre. Il est jaloux de ce statut et perçoit comme une menace toute personne qui semble en savoir plus que lui. Il est toujours prêt à apprendre de nouvelles informations dans son domaine. Il les veut claires, détaillées et répondant à toutes les questions qu'il peut se poser à ce sujet. Le **5** attache beaucoup d'importance à la théorie, et celle-ci est intéressante en soi. Ce n'est que si une théorie fait sens d'un point de vue intellectuel qu'il s'interroge éventuellement sur sa mise en pratique.

Son goût pour la précision s'étend à tous les autres domaines de sa vie professionnelle. Il veut que son manageur lui donne des consignes suffisamment rigoureuses pour qu'il puisse les mettre en œuvre sans avoir besoin de demander des renseignements supplémentaires. S'il doit participer à une réunion, il tient à en

connaître le plus longtemps possible à l'avance l'ordre du jour, le lieu et la durée exacts, ainsi que la liste des participants, et celle des intervenants ; bien entendu, tout cela doit être respecté le jour dit.

Le centre mental préféré fait du **5** quelqu'un qui considère la rigueur intellectuelle comme une qualité primordiale, chez lui comme chez les autres. Il détecte et redresse impitoyablement toutes leurs erreurs de raisonnement et de logique. Il a généralement de très bonnes capacités d'analyse. Il étudie à fond un dossier et est capable d'engranger une multitude d'informations. Il les structure au fur et à mesure de leur acquisition, dans des modèles qui lui permettent d'accueillir sans problème de nouvelles données. Son goût de la spécialisation fait qu'il n'aime guère travailler simultanément sur plusieurs dossiers, et que ses capacités de synthèse s'exercent de préférence à l'intérieur d'un seul domaine : il est plus spécialiste que généraliste.

Le **5** veut prendre des décisions rationnelles. Il a d'ailleurs souvent l'impression de ne pas décider : la logique s'impose à lui, comme elle se serait imposée à une autre personne disposant, dans la même situation, des mêmes données[4]. Il ne comprend pas pourquoi certaines personnes ont des difficultés à décider : il suffit pourtant de s'informer et de réfléchir !

La préférence pour le mental s'accompagne de la volonté de mettre à distance les émotions qui risqueraient de parasiter son fonctionnement. Cette exigence est souvent encore plus manifeste dans sa vie professionnelle que dans les autres domaines de son existence. Le **5** maîtrise ses émotions, éventuellement à l'aide du mécanisme de défense d'isolation, et il attend de ses collègues qu'ils fassent la même chose. Il déteste les conflits, qui lui paraissent difficilement compatibles avec un travail rigoureux. Il abhorre toute forme de manipulation émotionnelle. Il met généralement dans cette catégorie les techniques d'*incentive* qu'il estime être un piège, et parfois un empiétement inadmissible sur sa vie privée.

Le **5** ne veut pas être mis en avant contre son gré. S'il doit faire une présentation au cours d'une réunion, ou rencontrer un client ou un fournisseur, il veut avoir le temps de se préparer, à la fois intellectuellement, pour décider de ce qu'il va dire et comment, et émotionnellement, pour réussir à garder le détachement qu'il estime nécessaire.

La peur des émotions, la passion d'avarice et la fixation de détachement sont trois raisons cumulables pour s'isoler. Le **5** a du mal à travailler avec d'autres personnes, car il a l'impression d'y perdre son énergie. Cela ne l'empêche pas d'occuper une fonction impliquant des contacts – nombre de **5** exercent le métier d'enseignant ou de formateur –, mais, même dans ce cas, il lui faut trouver des moments pour se retirer, récupérer et réfléchir. Beaucoup de **5** sont des adeptes des horaires décalés : en arrivant plus tôt, ou en partant plus tard que les autres, ils peuvent être seuls

et travailler tranquillement. S'il est manageur, le **5** a tendance à s'enfermer dans son bureau et à y décider seul. Comme cette forme de direction n'est guère appréciée, certains **5** ont recours à une autre personne plus extravertie, un émotionnel de préférence, qui se charge des relations extérieures pendant qu'ils s'occupent des dossiers de fond. Le travail en équipe ne lui plaît guère, à moins qu'il ait une tâche qu'il peut mener dans son coin.

Si son travail correspond à sa spécialité intellectuelle, il occupe alors toute son existence, et le **5** ne ménage ni son temps ni sa peine. Si ce n'est pas le cas, il fait une stricte distinction entre sa vie professionnelle et sa vie personnelle. Il est attaché au respect strict des horaires et ne parle quasiment jamais d'un sujet privé.

Passion d'avarice oblige, le **5** ne donne que très peu d'informations. Si on veut savoir quelque chose, il faut l'interroger, et on a intérêt à formuler ses questions avec précision, car le **5** répondra littéralement à ce qui est demandé, ni plus ni moins. La pertinence d'une question lui donne une information sur l'intelligence de son interlocuteur et lui permet donc de savoir s'il mérite la connaissance ou non. En position de manageur, le **5** préfère souvent les rencontres individuelles aux réunions de service, et il fournit à chacun uniquement les informations dont il a besoin pour faire son travail. Il peut avoir recours à l'excès aux formes de communication sans contact que sont les courriers électroniques, les SMS, etc. Il est apprécié et considéré comme un bon délégant par ceux de ses collaborateurs qui ont un fort besoin d'autonomie.

L'attitude professionnelle **du 6**

L'orientation du **6** est la loyauté et elle s'exerce bien souvent dans son entreprise. Si c'est le cas, le **6** y travaille énormément, et le mieux possible. Il est efficace, dévoué et disponible. Cette loyauté n'est pas inconditionnelle : elle doit être gagnée et maintenue dans la durée. Cela implique de la part des dirigeants une profonde implication dans la mission de l'entreprise, au-delà de leurs intérêts personnels, une capacité à soutenir et à protéger les membres du personnel, et un sens de la justice et de l'égalité. Ainsi se crée une atmosphère de collaboration et de confiance dans laquelle le **6** peut donner le meilleur de lui-même, parfois même avec un réel sens du sacrifice. S'il dirige une équipe, il essaye de créer une telle ambiance.

Pour comprendre l'attitude d'un **6**, il est important de déterminer l'objet exact de sa loyauté. Ce peut être son service, son responsable, l'entreprise tout entière, son dirigeant, ou même sa fonction, son métier, ou le secteur d'activité. En régime de croisière, ces différentes loyautés débouchent sur des comportements très similaires, mais que surgisse une crise et elles aboutiront à des agissements quasiment opposés. Par exemple, si un **6** est loyal à son

entreprise, il surveillera son responsable direct pour vérifier que celui-ci l'est autant que lui ; si, à un moment donné, il a l'impression que ce n'est pas le cas, il s'opposera à lui ouvertement ou secrètement. Par contre, s'il est loyal à son responsable, il le suivra, même s'il s'oppose à son entreprise, ou peut-être la quittera en même temps que lui.

Le **6** est attaché à tout ce qui renforce la loyauté et la cohésion du « groupe » auquel il appartient. Il apprécie les situations où le « groupe » défend une cause ou s'unit pour s'opposer à une menace extérieure. Il déteste néanmoins tout ce qui pourrait en menacer l'unité. Les abus de pouvoir le font entrer en opposition. La compétition interne dans une équipe, contrairement aux croyances des **3**, le démotive. De même, il n'aime pas les circuits parallèles et le favoritisme. Il clame son opposition aux manœuvres politiques, bien qu'en réalité il ne se prive pas d'y participer. S'il a l'impression qu'un membre de son « groupe » n'est pas loyal ou cesse de l'être, il fait tout pour éliminer la brebis galeuse.

Le centre mental préféré lui fait valoriser une communication fondée sur des faits et une prise de décisions logique. Quand il doit faire un choix ou accomplir une tâche, il accumule le plus d'informations possible. La fixation de doute fait parfois qu'il n'en a jamais assez, et il peut prendre du retard dès le démarrage d'un projet en passant trop de temps dans la phase d'analyse.

Comme pour tous les types du triangle, le centre préféré devient coréprimé sous l'effet de stress dus à la compulsion. Le **6** essaye de s'en protéger, par exemple en se concentrant sur un seul projet, ou en établissant des procédures précises.

La compulsion d'évitement de la déviance lui fait respecter scrupuleusement les règles établies. Le **6** apprécie que les missions qui lui sont confiées soient définies avec précision, de façon à ce qu'il soit certain de rester dans le cadre. Face à un projet, il aime bien connaître l'opinion de chacun, à la fois pour satisfaire la compulsion, et pour avoir des informations et des idées pour nourrir son processus de réflexion. Il ne donne pas alors forcément son avis, puisque celui-ci n'est pas encore défini et pourrait le placer hors du « groupe » ; ce silence est parfois considéré par ses interlocuteurs comme une approbation et risque d'être source de malentendus. Quand une majorité des membres de son « groupe » ont pris une certaine position sur un problème, le **6** peut avoir du mal à exprimer un avis contraire. S'il estime le point secondaire, il y renonce généralement ; s'il pense que son objection est importante, il utilise alors son mécanisme de défense de projection.

La passion de peur fait que le **6** a tendance à se cantonner à des solutions éprouvées et bride ainsi sa créativité, et celle de ses collaborateurs. S'il doit s'engager sur une voie nouvelle, il s'entoure d'avis aussi bien de sa hiérarchie que d'experts techniques.

S'il conduit un projet, le **6** cherche à identifier le plus grand nombre

possible de risques potentiels, et à prévoir une solution pour chacun d'entre eux. C'est pour lui une simple affaire de compétence et de responsabilité, mais c'est perçu comme négatif et défaitiste par certaines personnes, particulièrement les **3** et les **7**. Le **6** considère, lui, comme suspect quelqu'un qui n'a pas la même attitude de prudence prévisionnelle que lui. S'il ne réussit pas à percevoir de danger possible, le **6** a du mal à croire que cela puisse correspondre à la situation réelle. Il peut alors passer beaucoup de temps à chercher des problèmes inexistants, et prendre du retard. Cela le fait assez souvent ralentir à la fin du projet.

Le **6** surestime le pouvoir de sa hiérarchie. S'il est à dominante phobique, cela active la passion de peur et le paralyse ; notamment, il a des difficultés à prendre des initiatives. S'il est à dominante contrephobique, il peut entrer en résistance pour se protéger et défendre ceux qu'il estime opprimés. Pour éviter ces deux pièges, son manageur doit savoir établir un climat de confiance. Le **6** a besoin d'être écouté et accepté, même et peut-être surtout dans ses moments de répression du centre mental. Il aime être apprécié, mais n'est pas trop exigeant en termes de manifestation de cette approbation.

Le **6** veut aussi que sa hiérarchie soit sincère avec lui, sous peine de déclencher la fixation de suspicion. Un commentaire uniquement positif sur son travail est soit irresponsable, soit suspect : comme il n'est pas possible que tout aille parfaitement bien, une personne qui émet un tel compliment est incompétente ; ou alors, c'est qu'elle a une intention manipulatrice cachée. Un feedback positif à l'égard d'un **6** est plus crédible s'il contient des points à améliorer.

La fixation de doute amène parfois le **6** à prendre du retard, parce qu'il vérifie et revérifie son travail de peur de laisser passer une erreur. Elle lui donne aussi une conscience de ses faiblesses qui peut générer une certaine tolérance avec ses collègues et ses collaborateurs. Il peut comprendre leurs erreurs et leurs faiblesses tant qu'elles ne sont pas cachées. Si la passion et la fixation restent à des niveaux raisonnables, cela fait du **6** un assez bon délégant.

L'attitude professionnelle **du 7**

L'orientation du **7** est la joie et l'optimisme, et sa productivité en est fonction. Si ce qu'il fait est un plaisir, et s'il considère son travail comme un jeu, le **7** peut enchaîner les heures sans compter et il manifeste énergie et intensité. À l'inverse, si ce qu'il fait ne le satisfait pas, son rendement peut s'effondrer et devenir quasiment nul.

L'optimisme fait du **7** quelqu'un d'enthousiaste qui cherche à faire partager ses passions à ses collègues et à ses collaborateurs. Il se détourne de ceux qui ne manifestent pas la même implication que lui. Cependant, il peut s'emballer à l'excès, au point de manquer de

réalisme. Il ne perçoit alors pas les failles de ses projets. Si quelqu'un essaye de lui en faire voir les difficultés ou les risques d'échec, il les écarte sans les examiner et considère la personne qui l'a mis en garde comme un trouble-fête. Le **7** a, pour la même raison, tendance à sous-estimer le temps nécessaire à la réalisation d'une tâche. Il croit que le temps travaille pour lui et qu'il réussira à donner au dernier moment le coup de collier nécessaire pour achever son travail à l'heure dite. Il compte sur sa chance pour que tout se déroule pour le mieux.

Effet de la préférence pour le centre mental, le **7** adore les théories. Il apprend vite, mais parfois superficiellement, car il peut croire avoir tout compris à partir d'informations partielles et insuffisantes. Il a le plus souvent une bonne capacité de synthèse, meilleure encore s'il doit l'appliquer à des sujets que rien ne rapproche *a priori*. Cela en fait un généraliste innovant. Il génère une multitude d'idées dont il est éminemment satisfait, et qu'il partage avec excitation avec tous ceux qui veulent bien l'entendre. Son ardeur est alors telle que certains les prennent pour des projets que le **7** a l'intention de réaliser. C'est très loin d'être toujours le cas. D'abord, le **7** aura très vite une autre idée, meilleure parce que nouvelle. Ensuite, l'instinctif vient dans la hiérarchie des centres après le mental, et la réalisation est donc rarement la phase la plus passionnante d'un travail ; cela peut d'ailleurs être un problème, notamment s'il est de variante µ qui réprime l'instinctif.

Le centre émotionnel aussi est secondaire par rapport au mental. Le **7** ne tient guère compte de l'impact qu'ont sur les autres son rythme et ses changements de cap.

Le **7** est orienté vers le futur. Il en a une vision positive qu'il utilise pour mobiliser les gens autour de ses projets. Il la présente à la fois à l'aide d'une argumentation rationnelle et sous forme d'histoires.

La compulsion du **7** est l'évitement de la souffrance, c'est-à-dire tout ce qui le contraint. Autant dire que dans le monde de l'entreprise, beaucoup de choses peuvent activer ce mécanisme égotique ! Le **7** n'aime pas la rigidité des procédures qui l'empêchent d'exercer sa créativité. Il hait tout autant la routine. Cela en fait au mieux quelqu'un de flexible, au pire une personne qui change de direction à chaque fois qu'une idée lui passe par la tête. Il peut lui arriver de perdre du temps pour trouver une manière personnelle et plus amusante de faire une tâche. Il déteste les ordres qui le font se sentir inférieur. Il a besoin d'autonomie, mais, si on lui en donne trop, il fait ce qui l'intéresse plutôt que ce qui lui est demandé. Ce refus des limites entraîne une méfiance vis-à-vis de l'autorité. Le **7** s'y oppose parfois, plus dans des discussions de couloir que dans la réalité. Il peut aussi essayer de séduire intellectuellement sa hiérarchie, de façon à ce qu'elle lui laisse le champ libre. Il apprécie en revanche d'être estimé de ses pairs. Le **7** se veut égalitaire. Il a fait sienne cette phrase de Nietzsche[5] : « Qui voudrait encore

gouverner ? Qui voudrait obéir encore ? Ce sont deux choses trop pénibles. » En effet, quand il est en position de manageur, il rêve de collaborateurs qui adhèrent à ses idées, suivent ses directives comme il le désire, et font un travail suffisamment bon pour qu'il n'ait pas besoin de le contrôler. Cela n'en fait pas un bon délégant, surtout qu'il a tendance à ne confier aux autres que les tâches qui l'ennuient.

Effectivement, le **7** ne supporte pas de s'ennuyer. Il se lasse vite, et un bon moyen de maintenir sa motivation et sa capacité de travail est de lui confier plusieurs projets à mener de front. Si une tâche l'ennuie, il l'abandonne sans difficultés pour passer à autre chose de plus stimulant[6].

Le **7** n'aime pas beaucoup les conflits, ni annoncer de mauvaises nouvelles. Pour éviter ces situations désagréables, il lui arrive d'ignorer des problèmes ou de laisser pourrir des situations[7] en espérant qu'un miracle les résoudra sans qu'il ait d'efforts à fournir.

Le **7** tient à avoir une bonne image. Il supporte très mal les critiques à propos de son propre travail. Il considère comme encore plus inadmissible que le reproche devienne personnel ou qu'il soit fait en public. Il utilise alors toutes ses capacités de rationalisation pour démontrer qu'il a raison et, surtout s'il a une aile **8**, n'hésite pas à déconsidérer son critique en le faisant passer pour quelqu'un de mentalement limité. Cette difficulté à reconnaître ses erreurs fait que, bien souvent, il commet plusieurs fois les mêmes fautes. Il est trop individualiste pour être à l'aise dans un travail en équipe.

L'attitude professionnelle **du 8**

L'orientation du **8** est la puissance et le courage. En entreprise, cela en fait une personne particulièrement efficace dans les périodes de difficultés ou dans les situations de stress. Il sait alors s'impliquer à fond pour résoudre les problèmes. Il va jusqu'au bout, quels que soient les obstacles, et il sait prendre des risques si nécessaire. Il fait les efforts qu'il estime appropriés et attend des autres la même attitude. À l'inverse, la gestion quotidienne l'ennuie profondément. Il ne sait alors pas quoi faire de son énergie et finit par l'occuper à des détails sans importance, ou par empiéter sur le travail de ses collaborateurs et de ses collègues.

Le **8** est convaincu que la réalité doit être affrontée, et que cela implique une clarté et une transparence sans faille. Il l'exige des gens qui travaillent avec lui.

La préférence pour le centre instinctif utilisé vers l'extérieur donne au **8** énormément de dynamisme. Il est capable de travailler vite, dur et longtemps. Il aime décider et le fait généralement rapidement sans trop d'analyse préalable. Il a le goût de l'initiative et a besoin que son encadrement lui laisse une bonne autonomie. Afin d'être

plus efficace dans l'action, le **8** a des positions tranchées, et il demande aux autres de s'y rallier. Il voit souvent dans une analyse trop fine une incapacité à décider, voire une volonté de l'embrouiller. Il ne se sent pas engagé par des modèles ou des règles, même celles qu'il a édictées, et peut changer facilement de direction quand il se rend compte que la situation l'exige.

Le centre instinctif amène avec lui la thématique de la colère. S'il fait partie de ceux qui l'expriment (*cf.* « La communication avec un ennéatype 8 », page 239), le **8** manifeste des colères appartenant à trois catégories très différentes. Il y a d'abord celles qui sont une sorte d'amusement pour voir la réaction des autres, pour évacuer un trop-plein d'énergie, ou pour se mettre en jambes avant une réunion importante ou une journée de travail. Il y a ensuite celles qui ont lieu parce que quelque chose n'a pas été fait au détail près comme il le voulait. Enfin, il y a celles qui explosent quand il se sent trahi[8]. Il est inutile de réagir aux deux premières sortes d'emportement. À ces moments-là, le **8** sait très bien qu'il n'est pas véritablement furieux, et, sauf si son interlocuteur lui donne l'occasion de le prolonger, son courroux s'arrêtera de lui-même. La rage liée à la trahison doit en revanche être immédiatement désamorcée, sous peine d'activation de la fixation de vengeance.

Par définition, le mental et l'émotionnel viennent après l'instinctif dans la hiérarchie des centres. Le **8**, surtout de variante α, peut apprécier les théories, mais seulement si elles ont un intérêt pratique. Le **8** va son chemin sans se rendre compte de son impact sur les autres, qui souvent sont épuisés par son énergie et effrayés par ses colères. Si on le lui signale, il utilise le mécanisme de défense de déni ou de dénégation pour le réfuter.

La compulsion d'évitement de la faiblesse rend le **8** attentif à qui a l'autorité dans l'entreprise, aussi bien le pouvoir direct lié à la position hiérarchique que celui donné par des relations d'influence. Une fois les sources de pouvoir définies, il les teste et les évalue. Un bon pouvoir est fort, juste, et protecteur pour ceux qui sont sous sa responsabilité. Si sa hiérarchie répond à ces critères, le **8** la respecte et se montre loyal avec elle. Si ce n'est pas le cas, elle doit être écartée et remplacée. Si on manage un **8**, il est important de lui fixer des limites précises, de le prévenir des sanctions qui seraient prises s'il les dépasse, et de les mettre en œuvre au besoin. Rassuré sur la force de son responsable, le **8** peut alors se concentrer sur sa mission et donner le meilleur de lui-même. Si le **8** est en position d'encadrement, il applique généralement les critères précédents. Il est très dur envers ceux qui ne respectent pas son autorité ou ne font pas leur travail, et, avec les autres, il est très généreux et les défend. Ainsi, il est soit détesté, soit adoré, et cette dichotomie lui convient parfaitement. L'intérêt qu'a le **8** pour le commandement lui rend peu confortable le travail en équipe, à moins d'y avoir sa petite sphère d'influence.

S'il est manageur, le **8** veut savoir tout ce qui se passe dans son secteur. Il n'est pas question de lui cacher quelque chose, d'oublier de transmettre une information ou de la lui communiquer de manière imprécise. Il y verrait probablement une tentative de prise le contrôle et il réagirait immédiatement et avec excès. Du fait de ce besoin vital d'information et de vérification, il ne laisse pas suffisamment d'autonomie et d'initiative à ses collaborateurs. Le **8** a des efforts à fournir pour faire confiance, et déléguer en se sentant en sécurité.

L'attitude professionnelle **du 9**

L'orientation du **9** est l'acceptation et le soutien. Il peut comprendre quasiment tous les points de vue, et s'entendre avec toutes les personnes. Il souhaite que les autres fassent de même, et sa vision de l'entreprise ou de l'équipe idéale est un peu familiale. Il a une très bonne capacité d'écoute, pour laquelle il est largement apprécié. Le **9** sait faire des compromis pour arriver à une solution acceptable par tous. Cette aptitude fait de lui un bon négociateur, mais aussi un manageur qui sait construire une équipe harmonieuse où les gens savent travailler ensemble. Même s'il ne fait pas d'encadrement, le **9** concourt à créer une bonne entente entre les personnes. Il sait éviter qu'elles se heurtent, apaiser les tensions et, si les mécanismes égotiques ne sont pas trop forts, résoudre les conflits. C'est bien souvent sa contribution invisible : les autres n'en sont pas conscients, et ce n'est qu'en l'absence du **9** qu'ils se rendent compte du rôle qu'il a joué pour créer un fonctionnement apaisé. Le **9**, en revanche, connaît l'importance de son apport et du liant qu'il sait instaurer ; il aimerait qu'ils soient reconnus.

Comme tous les ennéatypes préférant le centre instinctif, le **9** n'aime guère qu'on lui donne des ordres et a besoin de disposer d'une certaine marge de manœuvre. La compulsion l'empêche toutefois de s'opposer à l'autorité de façon frontale, et le centre instinctif bascule alors et devient coréprimé : le **9** manifeste sa colère refoulée par de l'inertie, de la dispersion ou des retards. Le centre instinctif ayant priorité sur le mental, le **9** ne s'intéresse qu'aux théories ayant une application pratique.

La compulsion d'évitement des conflits fait que le **9** veut échapper aux incidents de quelque intensité qu'ils soient. Il est mal à l'aise s'il y a une compétition dans son équipe. Il a besoin d'avoir le temps de travailler à son rythme et de prendre des décisions pesées et mesurées. Il veut pouvoir entendre tous les points de vue, détecter ce qu'il y a de positif dans chacun d'entre eux, et réussir à en faire une synthèse consensuelle. Il communique peu sur l'état d'avancement de ses réflexions, car il ne veut pas prendre le risque de créer un différend pour une solution qui n'est encore qu'envisagée. Il lui est difficile de fixer des priorités, à la fois parce

qu'elles pourraient être source de discorde, et parce qu'il ne connaît pas très bien sa position du fait de la fixation d'oubli de soi. Le **9** préfère avoir recours à des méthodes ayant fait leurs preuves, plutôt que de se lancer dans des innovations qui pourraient être mal acceptées, ou dont l'échec éventuel lui serait reproché.

Pour assurer sa tranquillité, le **9** aime autant travailler dans un cadre défini avec précision. S'il sait quels sont ses objectifs et ses responsabilités, et comment le résultat sera évalué, il peut réaliser les tâches qui lui sont confiées sans risque de litige. Le **9** fournit généralement le travail demandé, aussi bien en termes de quantité et de qualité qu'en termes de délai : le contraire provoquerait un conflit avec sa hiérarchie incompatible avec sa compulsion.

Si le **9** exerce une fonction de management, son attitude d'acceptation et sa difficulté à dire non sont parfois interprétées par certains de ses collaborateurs comme une faiblesse et un manque de leadership. D'autres confondent écoute et acceptation avec approbation, et ils se sentent frustrés quand le **9** expose ses décisions finales. *A contrario*, les personnes ayant besoin d'autonomie et aimant prendre des initiatives apprécient beaucoup la latitude que leur laisse le **9**.

Face à un nouveau projet, même s'il en est à l'origine, le **9** est calme et ne manifeste pas un emballement excessif. Cette pondération est parfois prise à tort pour du désintérêt. L'enthousiasme des autres renforce sa motivation.

L'oubli de soi fait du **9** une personne modeste. Il ne se met pas en avant et n'est pas très doué pour faire sa propre publicité. Il s'intègre donc facilement dans une équipe et est un des ennéatypes, avec le **6** et, dans une moindre mesure, le **1**, qui savent le mieux travailler en groupe. Il y est efficace tant que personne ne s'attribue le travail des autres et que les désaccords restent rares et peu intenses. Sa réserve n'empêche pas qu'il souhaite être apprécié pour sa participation. Il ne réclame guère de promotions ou d'augmentations, mais oublier de les lui donner risque de provoquer de la bougonnerie, un ralentissement ou de la résistance passive.

---

1. Elle ne peut pas utiliser son type d'intégration, d'abord parce qu'il est bien souvent peu connu, ensuite parce que cette adaptation est un stress qui ne permet guère l'expression du meilleur de soi-même.
2. Cet énoncé est exact dans les sociétés occidentales contemporaines où l'économie est reine. Dans d'autres cultures, le **3** privilégie les contextes de l'existence qui lui valent la meilleure reconnaissance sociale. Par exemple, en France, une femme **3** aura tendance actuellement à reprendre son travail le plus vite possible après un accouchement, et un homme **3** ayant des responsabilités importantes ne prend quasiment jamais un congé parental. Dans les pays scandinaves, l'attitude précédente est mal considérée, et les **3** équilibrent donc leurs vies privée et professionnelle différemment.
3. Le **3** a besoin généralement de deux échecs simultanés, un sur le plan professionnel et un sur le plan personnel, pour que ce mécanisme de

recadrage cesse de fonctionner.

4. On retrouve là la thématique du vide intérieur et l'orientation du centre mental vers l'extérieur : même ses décisions ne lui appartiennent pas.
5. *Ainsi parlait Zarathoustra*, Prologue, 5.
6. En entreprise, un **7** motivé peut beaucoup ressembler à un **3**. Cette aptitude à déclarer forfait, quitte à ce que cela soit considéré comme un échec, est une de leurs grandes différences.
7. Ce trait peut faire confondre le **7** µ, qui réprime l'instinctif, avec un **9**.
8. Si le **8** est désintégré au point de confondre les deux dernières catégories, c'est-à-dire s'il se sent trahi parce qu'un détail n'est pas conforme en tout point à ce qu'il voulait, la meilleure solution est certainement de chercher à interrompre la relation professionnelle avec lui.

Chapitre 18
Tenir compte de l'ennéatype **des cultures**

Le langage courant parle des entreprises et des pays comme s'il s'agissait d'êtres vivants. On discute des relations entre eux comme s'il était question d'individus, et le concept de personne morale existe dans de nombreux systèmes juridiques. Bien sûr, il s'agit là de généralisations qui sont forcément inexactes dans l'absolu : les membres d'une entreprise ou les habitants d'un pays sont tous différents. Cependant, ils partagent tous une même culture qui a un impact sur leur fonctionnement : en dehors même de leur histoire de vie propre, un **6** français travaillant chez McDonald's est différent d'un **6** américain employé par Google. En ennéagramme, la logique de cette métaphore consistant à comparer une entreprise ou un pays à une personne est poussée jusqu'au bout, à savoir leur attribuer un ennéatype[1].

Les ennéatypes **des entreprises**

Une entreprise est comme un organisme vivant. Elle naît, grandit et meurt parfois. Elle a des valeurs qui lui sont propres, des capacités, des ressources et des faiblesses qu'il est possible de rapprocher des profils de l'ennéagramme. Les descriptions ci-dessous concernent des entreprises manifestant les caractères égotiques des ennéatypes ; rien n'interdit à certaines sociétés d'être plus intégrées.

L'entreprise d'ennéatype **1** veut fournir au marché un produit de qualité. Elle a été parmi les premières séduites par les méthodes de management centrées sur ce concept : qualité totale, zéro défaut, cercles de qualité. Même quand une organisation **1** ne les utilise pas, elle veut améliorer son produit pour le rendre conforme à ses idéaux de qualité. Tournée vers l'intérieur, elle peut aller dans ce domaine bien au-delà des attentes du marché, ou même ne pas tenir compte des demandes de ses clients si elles ne sont pas conformes à ses idéaux.

Le personnel se doit bien évidemment d'être totalement impliqué dans cette recherche d'excellence. Il doit, à tout moment, savoir comment agir pour fournir le meilleur travail possible. Pour obtenir cela, l'entreprise **1** édicte de nombreuses normes, consignes et procédures de fabrication détaillées, qui assurent la valeur du

résultat, mais ne facilitent pas l'innovation.

L'entreprise **1** a l'impression d'avoir un contrat moral avec ses clients, comme elle en a un avec son personnel ou ses fournisseurs. De part et d'autre, les engagements doivent être impérativement respectés ; un écart en ce domaine interrompt la relation.

L'entreprise d'ennéatype **2** privilégie le service au produit. La qualité de ce dernier n'est pas le souci primordial ; ce qui compte, c'est de bâtir une relation suivie avec le client, dont la satisfaction est source de fierté. Cela permet à l'entreprise **2** de bien connaître son marché. Elle s'y adapte rapidement, voire l'anticipe, avec une bonne capacité à sortir de nouveaux produits ou de nouveaux services, dès que le besoin se fait sentir. La créativité vient davantage de suggestions extérieures que d'une recherche interne.

Le personnel peut être traité de deux manières totalement différentes. Certaines entreprises **2** considèrent leur personnel à l'égal de leurs clients. Leurs membres sont alors choyés, et des services destinés à faciliter leur vie professionnelle leur sont gracieusement mis à disposition, ce qui crée une certaine dépendance vis-à-vis de l'entreprise. D'autres sociétés **2** appliquent à leurs employés la compulsion de l'ennéatype. Ils doivent tout sacrifier à la mission de service à la clientèle, sans objecter ni se plaindre.

L'entreprise **2** veut créer une relation personnelle et directe avec le client. Toute occasion d'être en contact avec lui est saisie, même si ce n'est pas directement en rapport avec la relation commerciale. Ce lien est rappelé chaque fois que possible pour créer un attachement fort à l'entreprise ; il est aussi utilisé pour culpabiliser un client qui voudrait passer à la concurrence.

L'entreprise d'ennéatype **3** n'a qu'un objectif en tête : être la première sur son marché en termes de ventes et/ou de réputation. Cela n'implique pas que le produit soit le meilleur. La qualité n'est ici qu'un outil au service du résultat, et il est inutile d'en faire plus que demandé par le marché. Les processus de fabrication sont optimisés pour obtenir le meilleur rapport qualité/coût. L'innovation n'intéresse l'entreprise **3** que comme moyen de conquérir des parts de marché. Elle est souvent distillée au compte-gouttes, si elle permet de provoquer des achats de remplacement multiples.

Le personnel se voit fixer des objectifs ambitieux, mesurables, précis et à court terme. Souvent il se trouve en situation de compétition interne. Tout ce qui permet à une personne d'être plus performante lui est fourni. Si elle y arrive, c'est bien, et elle en est félicitée et récompensée ; c'est aussi le signal qu'on peut lui en demander un peu plus la fois suivante. Si elle n'y arrive pas, elle a intérêt à rectifier le tir au plus vite, car il n'est pas certain qu'une troisième chance lui soit donnée.

Le client est un acheteur. Ses demandes pilotent l'entreprise **3,** qui

sait s'adapter rapidement à toutes leurs évolutions. C'est mieux si le client est un acheteur répétitif. Pour cela, l'entreprise crée des besoins, éventuellement artificiels, à l'aide d'innovations plus ou moins réelles, de gadgets plus ou moins utiles, ou de packagings améliorés. C'est encore mieux si le client est un prescripteur. Tout est fait pour l'inciter à recommander le produit, en donnant à celui-ci une image flatteuse pour la cible visée.

L'entreprise d'ennéatype **4** veut que le produit véhicule son image, qui peut appartenir à deux catégories. Il peut s'agir d'un produit de luxe et/ou très sophistiqué techniquement, qui se veut ostensiblement élitiste, vendu à un prix sans commune mesure avec son coût de fabrication. Il peut au contraire s'agir d'un produit simple et naturel, véhiculant des valeurs humaines de respect et/ou d'authenticité.

Le personnel est supposé apprécier fortement les valeurs de l'entreprise, et s'impliquer totalement. L'expression de son ressenti est appréciée ou, parfois, sollicitée. Cela aboutit à des alternances d'enthousiasme et de mélancolie, à des conflits et à des psychodrames considérés comme une part normale de la vie de l'entreprise.

Le client est censé tirer une image particulière de la possession ou de l'utilisation du produit vendu par l'entreprise. Le simple fait d'en être client signifie qu'il appartient à une aristocratie financière, intellectuelle et/ou morale. Ce vécu émotionnel est plus important que le produit lui-même.

L'entreprise d'ennéatype **5** vend un produit qui est au plus haut niveau technique dans son domaine. La compétence intellectuelle, la possession d'informations uniques dans ce domaine et la mise en œuvre de solutions pointues sont la spécificité et l'identité de l'entreprise. L'information et les secrets de fabrication sont jalousement gardés.

Le personnel doit être au niveau d'excellence mentale de l'entreprise. Il tire sa principale satisfaction de la qualité des relations intellectuelles et des possibilités qui lui sont offertes de se surpasser dans ce domaine. L'entreprise attend de lui des décisions logiques et des choix rationnels. La communication interne n'est généralement pas très active.

Le client n'est pas véritablement recherché. L'entreprise **5** est convaincue de la supériorité de son produit et estime donc qu'il devrait se vendre tout seul : puisque le produit est le meilleur techniquement, il est logique de l'acheter plutôt que les produits concurrents – alors comment se fait-il que certains ne le font pas ?

L'entreprise d'ennéatype **6** se définit par sa loyauté envers ses clients. Elle assure sa pérennité par l'acquisition d'informations : connaître l'état du marché, étudier l'action et les projets de la concurrence, analyser les attentes du client. Elle veut en revanche

garder confidentiels ses propres données et projets. Elle se prépare à toute éventualité, et, bien souvent, des solutions sont déjà prêtes pour toutes les difficultés imaginables. S'il s'en présente une qui n'a pas été prévue, l'entreprise peut alors être exagérément lente à réagir.

Le personnel doit être fidèle et dévoué, et la déloyauté est sans doute la seule faute impardonnable. Le travail fait est soigneusement vérifié, et il est important que les procédures aient été respectées. La tendance est à la centralisation. L'autorité hiérarchique est obéie, ce qui ne l'empêche pas d'être remise en cause au moins dans les couloirs.

Le client profite de la loyauté de l'entreprise à son égard, et il semble donc normal qu'il soit loyal à son tour. Aussi, on compte sur sa fidélité, et peu d'efforts sont faits pour lui vendre le produit.

L'entreprise d'ennéatype **7** a le culte de l'innovation. Elle est persuadée que c'est sa capacité à inventer des produits et des services réellement nouveaux qui fera son succès, et elle a souvent en conséquence une large gamme de produits et/ou de services. Elle devine les nouvelles tendances ou elle les crée ; elle s'y adapte alors, quitte à abandonner un projet, ou à remettre en cause des plans et des investissements. Cela l'empêche parfois d'avoir une vision à long terme, et c'est une source de fragilité.

Le personnel doit être autonome et prendre plaisir à son travail, afin d'être plus créatif. Les procédures, les structures hiérarchiques et les canaux de communication établis sont là pour ne pas être respectés. Pour chaque projet se constituent une équipe et une organisation *ad hoc*. Il n'est pas rare qu'une personne travaille simultanément sur plusieurs projets, appartienne à plusieurs groupes, et rende compte à plusieurs supérieurs hiérarchiques.

Le client est censé tirer satisfaction et plaisir du produit. Pourquoi demanderait-il plus ? L'entreprise **7** ne s'occupe guère de lui, si ce n'est en lui proposant sans cesse des nouveautés supposées rendre sa vie plus plaisante, lui éviter certains tracas, et si possible lui apporter de l'excitation et de l'amusement.

L'entreprise d'ennéatype **8** utilise toute sa puissance pour être maître du marché et anéantir la concurrence. Son produit n'est pas forcément le meilleur, ni même celui qui a le meilleur rapport qualité/prix. Elle essaye de l'imposer de toutes ses forces en exerçant son pouvoir sur ses fournisseurs et ses clients, ainsi qu'en étant une négociatrice intraitable et une concurrente implacable. Elle veut fixer les règles du jeu.

Le personnel est là pour faire son travail, pour se dévouer corps et âme, être loyal à l'entreprise, ainsi que transparent et disponible avec sa direction. S'il respecte ces attentes, il est protégé, sinon il est puni. L'organisation est généralement centralisée, souvent trop, ce qui nuit à la créativité et à l'adaptation à de nouveaux marchés.

Cela peut en revanche être efficace en période de crise : un seul ordre émis par le sommet de la hiérarchie et toute l'entreprise va comme un seul homme dans la direction voulue.

Le client doit acheter le produit et être loyal à l'entreprise, un point c'est tout. Si ce n'est pas le cas, celle-ci n'hésite pas à essayer de le contraindre directement ou indirectement.

L'entreprise d'ennéatype **9** ne peut fonctionner efficacement que dans un environnement stable. Son produit est élaboré à partir de procédures précisément établies et soigneusement suivies, de façon à ce qu'il réponde à un cahier des charges qui ne peut pas être remis en cause. L'un des risques est que la procédure soit plus importante que la qualité, ce qui, à terme, a un impact négatif sur la rentabilité de l'entreprise. Un autre est un certain manque de créativité, qui peut conduire l'entreprise **9** à être la dernière de son secteur à s'adapter à l'évolution du marché. En règle générale, elle n'est pas agressivement compétitive avec les sociétés concurrentes.

Le personnel se doit de suivre les procédures sans trop prendre d'initiatives. L'atmosphère intérieure est calme, et les conflits et les éclats sont très malvenus. Le fait que les personnes s'entendent et collaborent est considéré comme indispensable.

Le client n'est pas censé non plus faire de vagues. Il apprécie probablement le produit pour sa stabilité et son absence de surprise.

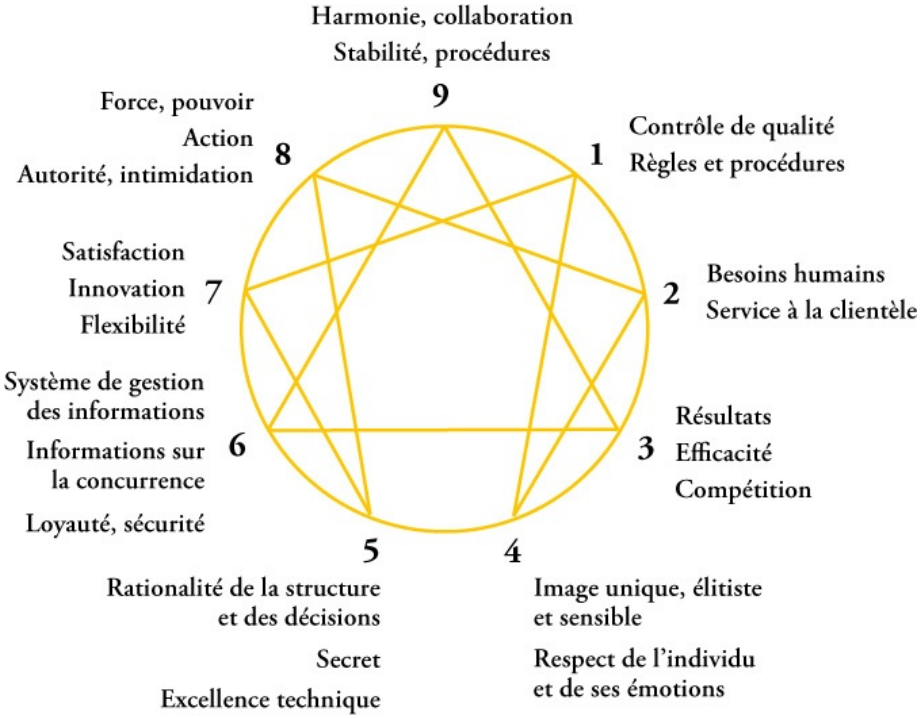


Figure 57 – Les neuf types d'entreprises

Exercice 40

Trouver le type de son entreprise

Si vous êtes actuellement salarié d'une entreprise, cherchez son ennéatype. Sinon, faites-le pour une entreprise qui a marqué votre vie professionnelle ou celle d'un de vos proches.

Je suis employée de La Poste et je la sens comme une entreprise de type **1**. D'abord, c'est une entreprise instinctive. Nous bougeons. Dans le plus petit village, les facteurs amènent le courrier au client – c'est ainsi, paraît-il, qu'il faut appeler l'usager maintenant. Aujourd'hui, cela se fait souvent en voiture, mais autrefois c'était à pied ou à vélo, qu'il pleuve, qu'il vente, qu'il neige ou que ce soit la canicule. C'était dur ; alors, l'orientation de rigueur personnelle, nous connaissons. Même au guichet où je travaille, le mouvement est permanent. Nous sommes maintenant informatisés depuis des années, eh bien, malgré tout, nous continuons à donner avec plein

d'énergie des coups de tampon sur tout ce qui se présente : par exemple, si quelqu'un m'amène un chèque à déposer sur son compte, j'applique deux tampons au dos du chèque, un timbre à date et le cachet du bureau de poste. Je ne sais pas qui s'est occupé de l'organisation des postes de travail, mais il manque toujours quelque chose, et nous nous levons pour aller le chercher. Hier encore, je n'avais plus assez de timbres, alors je suis allée me réapprovisionner en réserve. Quand je suis revenue, il n'y avait pas un employé à son guichet ! Tous étaient en train de faire quelque chose à l'arrière. Les clients râlent, mais cela fait du bien de ne pas rester assis toute une journée.

Nous avons des procédures très précises pour toutes les tâches : quel formulaire remplir ? Comment ? Quels tampons utiliser ? Quelles pièces demander au client ? À qui se référer en cas de difficultés ? Etc. Il n'est absolument pas question de les transgresser.

La Poste est terriblement perfectionniste et a des idéaux élevés. Bien sûr, il y a des erreurs comme partout, mais la volonté de bien faire est là en permanence. De tout temps, un facteur a fait le maximum, quels que soient les obstacles, pour délivrer le courrier à ses destinataires. Quand un pli est mal adressé, nous avons un service spécialisé qui l'ouvre et qui fait tout pour retrouver le destinataire. Le plus souvent, il y arrive. Nous répondons même aux lettres envoyées au Père Noël ! Je me rappelle qu'il y a deux semaines un collègue a vu le soir une facturette de carte bancaire sur le sol, après la fermeture. Un client l'avait sans doute perdue ; nous n'avons même pas imaginé qu'il puisse l'avoir jetée ! Nous avons fait le tour de tous les guichets et de tous les paiements électroniques pour retrouver le nom du client. C'était une entreprise, et elle avait demandé une facture. Cela nous a permis d'avoir son adresse. Nous avons mis sa facturette sous enveloppe et la lui avons renvoyée. Je crois même que La Poste a une aile **2**, car ce genre d'action est vraiment une source de fierté.

Une autre chose, dont nous sommes tous fiers, c'est le rôle social que nous jouons. Tous les après-midi au guichet, je vois arriver des personnes âgées. Parfois, elles n'ont qu'une lettre à envoyer, qu'elles auraient très bien pu mettre dans la boîte à l'extérieur du bureau. En fait, elles sont seules. Venir nous voir est un prétexte pour avoir un contact humain et avoir l'occasion d'échanger quelques mots dans leur journée. Alors, s'il n'y a pas trop de monde, je les écoute autant que je le peux. D'autres fois, ce sont des étrangers qui ne savent pas lire ou écrire le français, qui ont besoin d'aide pour remplir des papiers. Moi, je suis d'ennéatype **2**, alors je fais cela très volontiers bien sûr, mais les collègues d'un autre type aussi. Eux aussi, ils sont fiers de ce service qu'ils apportent. Aujourd'hui, la direction veut nous presser et nous forcer à aller vite, quitte à abandonner cette fonction de solidarité humaine. C'est une honte. C'est contre-nature.

Je crois aussi que nous faisons énormément de formation réactionnelle avec les clients. Hier, une collègue a refusé de donner de l'argent à une personne qui avait un compte à la Banque Postale dans un autre bureau, mais n'avait pas ses papiers. Elle s'est fait traiter de salope, et elle a encaissé sans broncher. Personne aux autres guichets n'a réagi non plus. Heureusement, la chef, qui passait, avait entendu et est venue la défendre. Des clients qui nous agressent, cela arrive tous les jours, et pourtant je travaille dans un arrondissement chic de Paris.

Donc, telle que je la vois, La Poste est bien **1** avec une aile **2**. Perfectionniste pour perfectionniste, je mettrais plutôt une variante α (nous sommes plus émotionnels que mentaux), et un sous-type conservation (la peur de faire une erreur est toujours présente : nous recomptons plutôt deux fois qu'une le total d'une remise de chèques).

Les ennéatypes **des pays**

Déterminer l'ennéatype qui caractérise la culture d'un pays relève de la même démarche, c'est-à-dire identifier la présence des mécanismes fondamentaux des profils : centre préféré, compulsion, passion, fixation, etc. L'état du monde aujourd'hui laisse plutôt penser qu'il est plus réaliste, hélas, de chercher les caractéristiques de l'ego que celles de l'essence.

Commençons par deux exemples simples où les caractéristiques de l'ennéatype sont bien visibles.

L'Indonésie

L'Indonésie regroupe 13 677 îles, dont près de la moitié sont habitées. Certaines de ces îles sont immenses, comme Bornéo, que l'Indonésie partage avec la Malaisie et l'émirat de Brunei, d'autres minuscules. Les plus connues sont Java, la plus peuplée, Bali et Sumatra. Sur ces quelque 6 000 îles, vivent plus de 500 ethnies, chacune avec ses croyances, ses traditions et son dialecte le plus souvent incompréhensible par l'ethnie voisine.

On entend souvent dire que l'Indonésie est le plus grand pays musulman du monde. Cela donne une image très inexacte du pays. Sa constitution déclare que l'Indonésie est une république représentative qui est « fondée sur la foi en un Dieu unique et suprême »… mais se garde bien de préciser lequel. À ce jour, il y a six religions officielles: islam, catholicisme, protestantisme, hindouisme, bouddhisme et taoïsme.

Comment tout cela fait-il une nation ?

Un employé du palais du sultan de Jogjakarta répond par cette métaphore : « L'Indonésie est comme un collier de perles dont les ethnies sont les perles, et le fil, c'est l'acceptation et la tolérance. Coupez le fil, et il n'y a plus d'Indonésie. » Les différentes religions cohabitent assez paisiblement au sein d'une même famille ou d'un même village. Un dicton javanais affirme que

« ton voisin est ton meilleur frère ». À Bali, la majorité hindouiste est tellement occupée au quotidien par ses rites que le mélange des communautés n'est guère possible et n'est d'ailleurs pas souhaité : « Nous autres hindouistes, nous avons des chiens devant nos maisons et des cochons à l'intérieur. Comme cela, les musulmans, pour qui ce sont des animaux impurs, ne viennent pas. » Toutefois, que les communautés soient séparées ne les empêche pas de vivre en bonne intelligence : par exemple, sur le site sacré du lac Beratan, on trouve côte à côte un temple hindouiste, une stupa bouddhiste, une mosquée, et un peu plus loin une église chrétienne.

Il faut dire que quand un Indonésien se déclare d'une religion – déclaration obligatoire sur les passeports –, cela signifie qu'il la pratique à la manière indonésienne, ce qui peut impliquer beaucoup de différences avec le rite originel. Au départ animistes, les Indonésiens ont vu arriver par vagues successives les différentes religions susmentionnées. À chaque fois, ils les ont acceptées et intégrées à leurs croyances en créant des systèmes de pensée subtils et complexes que nous pourrions considérer comme contradictoires, mais auxquels ils réussissent à donner une cohérence.

Ainsi, à Java, un mort musulman est enterré la tête vers le nord, là où sont les montagnes où vivent les dieux hindous, la face tournée vers La Mecque. Le lendemain aura lieu une première cérémonie permettant à l'esprit du défunt de s'éloigner du corps ; plusieurs autres suivront jusqu'à la dernière, mille jours après le décès, où son départ sera définitif et où il est alors possible de mettre une pierre tombale. À Bali, les Balinais hindouistes ont, devant ou derrière leur maison, un temple orienté vers les montagnes où logent les dieux et les esprits des ancêtres.

Un Javanais décrit ainsi l'avantage de ce système : « C'est le meilleur moyen d'éviter les conflits parce qu'un conflit, c'est souvent quand le nouveau veut remplacer l'ancien. »

Cet évitement des conflits se ressent en permanence. Même s'il est perceptible dans une grande partie de l'Asie, il nous a paru particulièrement marqué ici. Partout, même lors des cérémonies funéraires, il est possible de photographier les gens sans en demander l'autorisation. L'expression « excusez-moi » est employée à tout bout de champ à Java. Au moindre signe que quelque chose pourrait ne pas aller, la phrase est dite, et répétée même s'il a été répondu que tout allait bien. À Bali, des personnes vous rendent des petits services, comme arrêter la circulation pour vous aider à traverser, dans l'espoir de recevoir un petit *bakchich*, mais si vous ne donnez rien, « ce n'est pas grave », prend-on soin de vous signaler. La communication y est souvent imprécise dès qu'une décision doit être prise. Dans les danses traditionnelles du Barong, une personne est en colère uniquement si la sorcière Rangda lui a jeté un sort !

Évoquant les ressources minières de son île, un Javanais déclare : « Notre pays est riche, mais les habitants sont pauvres. Pourquoi ? Parce que nous sommes paresseux. Nous sommes gentils et paresseux. » Grâce à un sol volcanique très fertile et à des compétences exceptionnelles, notamment en matière d'irrigation, les paysans balinais ont beaucoup de loisirs qu'ils occupent largement à des jeux de hasard, du *toplék* aux combats de criquets ou de coqs.

Tout ceci pointe clairement vers une culture de type **9** dans l'ennéagramme[2].

La Thaïlande

En Thaïlande, l'important dans la vie est d'être *sanuk*. *Sanuk* signifie amusement, capacité à se divertir, à vivre dans la joie. Tout, dans tous les domaines de l'existence, doit ou devrait être *sanuk*. Quand quelqu'un rentre du travail, ou d'un déplacement professionnel, on lui demande si cela a été *sanuk*. S'il a lu un livre ou vu un film, on l'interroge pour savoir si c'était

sanuk ; même si l'histoire était dramatique, l'œuvre était *sanuk* du moment qu'on y a pris plaisir. Dire d'une personne qu'elle n'est pas *sanuk* revient à dire qu'elle est infréquentable.

Bien entendu, l'activité la plus *sanuk* consiste à manger. Dans toute la Thaïlande, les restaurants en plein air sont légion, et des gens y grignotent à toute heure du jour. La cuisine thaïe est une des plus inventives et des plus savoureuses de l'Extrême-Orient. La profusion des saveurs est extraordinaire, par un usage immodéré d'herbes aromatiques et de piments, ces derniers ne masquant les autres goûts que pour quelques palais occidentaux sous-entraînés. En ce domaine, plus, c'est mieux : on sert à Chiang Mai des pomelos accompagnés d'un mélange de sel, de sucre et de poudre de piment, destiné à exalter leur goût. La cuisine thaïlandaise stimule l'appétit : même en fin de repas, on a l'impression qu'on pourrait encore déguster un autre plat, et ce n'est que quelque temps après qu'on s'aperçoit que l'on a largement assez mangé ; tout pousse à la gloutonnerie. *Sanuk* est aussi le mot utilisé pour trinquer, et, si vous entrez chez quelqu'un, il ne vous demande pas comment vous allez, mais plutôt si vous avez mangé.

Quand la vie n'est pas *sanuk*, il faut s'arranger pour qu'elle le devienne. Pour rechercher le confort physique et l'absence de souffrance, les Thaïlandais choisissent systématiquement la solution la plus *sadwak* (la plus commode). Une des principales souffrances à éviter est celle que provoquerait un conflit. Aussi essaye-t-on de régler le moindre problème par un sourire ou un rire. Si c'est insuffisant, on ajoute : « *Mâï bpen raï.* » Cela signifie que tout va bien, que ce n'est pas grave, et qu'il n'y a pas de quoi se faire du souci. Au besoin, on partage un *khanom khrok*, gâteau de riz gluant et de pâte de coco, moyen radical de désamorcer les tensions. La tolérance et l'acceptation des autres sont des valeurs fortes contribuant à rendre la vie *sanuk*.

En Thaïlande, les temples sont des lieux de vie, autant que de culte. Régulièrement, les Thaïlandais y organisent de gigantesques fêtes qui sont l'occasion, en plus des activités religieuses, de manger, d'écouter de la musique, de consulter les augures, toutes ces choses *sanuk* générant en plus un bon karma : le beurre et l'argent du beurre !

Seul pays de la péninsule indochinoise à n'avoir jamais été colonisé, et n'ayant donc ni rancœur ni complexe vis-à-vis des autres nations, les Thaïlandais sont curieux de tout et intègrent volontiers dans leur culture des éléments extérieurs. Ils sont cependant jaloux de leur indépendance d'esprit et affirment : « Chaque chose possède sa version thaïe. » Normal, le nom local du pays est *Prathet thaï*, signifiant : « la terre des hommes libres ».

La culture de la Thaïlande présente donc toutes les caractéristiques du type **7** dans l'ennéagramme[3].

Déterminer l'ennéatype d'un pays nécessite un certain nombre de précautions. Le plus souvent, les stéréotypes sur les pays sont inexacts : l'image du Français en béret basque avec une baguette sous le bras n'est pas véritablement utile ; celle associant Moulin-Rouge, champagne et French cancan, non plus. Il n'est pas mauvais d'avoir un peu de recul. Les habitants d'un pays ne sont pas forcément conscients des caractéristiques de leur culture. Par exemple, les Français ont souvent du mal à identifier l'ennéatype de leur pays, alors qu'il semble évident pour la plupart des étrangers.

« Ce qui frappe un étranger, c'est la facilité avec laquelle les crises banales de la vie dans une économie capitaliste développée peuvent être amplifiées par la

capacité française à la dramatisation sociale. […] Il semble qu'il y ait une tendance à transformer tout grief, rationnel ou non, en spectacle public. Les heurts et les cahots normaux de la modernité se voient attribuer, en France, un puissant élément supplémentaire de dramatisation, de spectacle social, de théâtre public. Les Français imaginent leur vie sociale comme un drame national cohérent[4]. » Le drame est le style de communication de l'ennéatype **4**. Il est systématiquement relevé par les commentateurs. Le 5 janvier 2005, la journaliste française Florence Aubenas avait été prise en otage à Bagdad. Cinq mois après, elle était libérée, et, lors de son retour à Paris, sa joie de vivre et son optimisme en avaient étonné plus d'un. Le talentueux dessinateur humoristique suisse Mix & Remix l'avait représentée sur un dessin[5], déclarant avec enthousiasme : « Je suis très heureuse ! J'ai la forme ! Je vais bien ! » À côté, un Français la regarde, atterré, et commente : « La pauvre ! Elle ne parle même plus français. » Déjà Henri IV constatait, dans une harangue au parlement le 1er octobre 1595, que « le naturel des Français est de n'aimer point ce qu'ils voient : ne me voyant plus, vous m'aimerez ; et quand vous m'aurez perdu, vous me regretterez[6] ».

Une revue de critiques cinématographiques constate ce goût du drame même dans des films supposés légers : « Même quand il prétend trousser des comédies, le cinéma français filme des enterrements. Dans *Rien que du bonheur* et *Toutes les filles sont belles*, on pleure sur la tombe d'un proche. Rappelons, pour mémoire, qu'il se produisait le même phénomène lugubre le mois dernier dans *Le Cœur des hommes* et *Moi César, 10 ans 1/2 1m39*[7]. »

Un rapport de l'Institut national de veille sanitaire, publié en septembre 2008, constate que, chaque année, trois millions de Français vivent un épisode dépressif majeur, c'est-à-dire une période de plus de quinze jours de tristesse ou de perte d'intérêt, accompagnée d'au moins trois symptômes secondaires (variation de poids, problèmes de sommeil, fatigue inexpliquée, difficultés de concentration, pensées morbides, etc.) et d'une perturbation des activités[8]. De 2000 à 2005, une étude sponsorisée par l'Organisation mondiale de la santé (OMS) a étudié le pourcentage de la population de dix-huit pays qui avait vécu une dépression au cours de son existence : le champion, si l'on peut dire, est la France avec un taux de 21 %[9]. À cela, il faut ajouter les nombreux Français souffrant d'une vague déprime : « Comme d'autres le cannabis, on cultive chez nous le vague à l'âme, petite drogue douce et délétère[10]. » De fait, la France est la championne incontestée de la consommation de somnifères, d'antidépresseurs et d'anxiolytiques. « Le psychotrope a cessé d'être un médicament pour devenir un produit à traiter les malheurs de la société », explique le professeur Édouard Zarifian[11].

Un *think tank* britannique, The New Economics Foundation, a élaboré une méthodologie pour mesurer le bien-être individuel et collectif des habitants de vingt-deux pays européens. Dans cette étude publiée en janvier 2009, la France se classe 15e pour le sentiment de bien-être personnel et 19e pour le sentiment de bien-être social. Sur le critère de l'optimisme, elle arrive bonne dernière[12]. En 2010, un sondage BVA-Gallup[13] place la France dans le top 5 des pays les plus pessimistes du monde, plus même que l'Irak, l'Afghanistan ou le Pakistan, pourtant quotidiennement victimes de la guerre ou du terrorisme au moment où l'étude a été réalisée. Un journal australien ironise alors sur « l'insondable mal-être des Français », une « maladie chronique dont ils souffrent depuis des siècles », en titrant : « Une étude montre que les Français sont véritablement *Les Misérables*[14]. » Un éditorialiste américain est du même avis : « Le pays est atrabilaire. Le verre est toujours à moitié vide[15]. » Dans de nombreux pays, on note avec amusement combien les Français expriment leur difficulté de vivre en répétant à tout bout de champ : « Oh là là ! » et en se séparant après une conversation en se souhaitant « Bon courage ! ».

Maureen Dowd, une chroniqueuse américaine souvent présente à Paris, refuse de voir dans le « malaise existentiel[16] » français une conséquence de

circonstances extérieures : « Un tel état d'esprit pessimiste provient non seulement d'une actualité morose, mais aussi d'une façon bien hexagonale de voir la vie[17]. » Commentant les résultats des élections européennes de mai 2014, *Der Spiegel* utilise la même expression et recommande à la France de « cesser de sombrer dans la douleur existentielle[18] ». Une étude[19] publiée à l'automne 2011 confirme sans ambiguïté que ce « malheur français » est culturel et non pas dû à des conditions objectives. Si on compare la France aux pays ayant un indice de développement humain[20] (IDH) semblable, être Français diminue de 20 % la probabilité de se déclarer très heureux. En revanche, les immigrés vivant en France ne se déclarent pas moins heureux que ceux vivant dans des pays à IDH comparable, sauf s'ils ont été scolarisés en France avant l'âge de 10 ans et ont donc été imprégnés de la culture française. Quant aux Français vivant à l'étranger, ils s'estiment moins heureux que les autres expatriés présents dans le même pays : « Le malheur français, c'est quelque chose qu'on emporte avec soi[21]. »

Revenant en France après plus de deux décennies d'absence, sœur Emmanuelle constate : « Voici mon extraordinaire expérience : en 1993, après 22 ans passés dans les bidonvilles du Caire où la joie de vivre court de cabane en cabane, je rentre en France. Choc terrible : la morosité court de demeure en demeure. »

Cette mélancolie est liée à l'orientation intérieure du type **4** et à l'idéalisme qui en découle : « [Les Français] sont attachés à un idéal qui ne correspond pas au monde tel qu'il est. En termes un peu psychanalytiques, il y a un bénéfice à cela. On se berce de l'idée qu'on est le pays de l'universalisme, des Lumières, de la Révolution, un grand pays. Ça nous fait du bien, mais après on le paye, on en souffre, parce que ça ne correspond plus à ce qu'est la France aujourd'hui[22]. » Roger Cohen, un journaliste américain spécialiste de politique étrangère, perçoit lui aussi l'intention positive de la mélancolie chronique du pays : « Il vaut mieux se sentir malheureux qu'hypocrite, mal à l'aise que naïf – et surtout mieux vaut être morose que plein d'illusions[23]. »

La France n'est pas seulement mélancolique, elle vit des émotions extrêmes et se sent incomprise. En juillet 2005, alors que la ville de Paris était candidate, le Comité international olympique a attribué l'organisation des Jeux de 2012 à Londres. Un tel coup du sort a inquiété Robert Rochefort, le directeur du CRÉDOC : « Dans le fond, la morale de cette histoire, c'est que peut-être on en attendait trop. Les Français, on est vraiment en dents de scie, des hauts et des bas, c'est-à-dire que soit on attend des miracles d'une décision très positive, soit on se précipite au fond de l'abîme quand la décision est négative. Alors, c'est probablement ni l'un ni l'autre. […] La chose que je crains le plus de cet échec, c'est une sorte de repli des Français sur eux-mêmes, c'est-à-dire qu'on parte en vacances en se disant que finalement l'ensemble du monde ne nous comprend pas, et que donc il est urgent de rester repliés sur nous-mêmes. Pas de complexe de village d'Astérix. C'est surtout ce qu'il ne faut pas faire[24]. »

L'amplitude émotionnelle forte imprègne aussi le monde des affaires. Philippe d'Iribarne écrit à ce propos : « Le caractère souvent fortement émotionnel des relations hiérarchiques en France est étonnant. La diversité des sentiments envers les supérieurs est extrême : on peut les adorer ou les détester avec la même intensité. Cette situation n'est pas universelle : nous ne l'avons rencontrée ni aux Pays-Bas ni aux USA[25]. »

Cet émotionnel intérieur amène à un centrage sur soi qui isole la France : « Moins du quart des historiens français travaillent sur l'histoire d'autres pays, alors que la proportion est majoritaire aux États-Unis et approche les 50 % au Royaume-Uni[26]. » En mai 2006, le site WAYN, spécialisé dans les contacts entre voyageurs, a interrogé ses membres sur l'opinion qu'ils avaient des différents pays du monde. Pour les 6 000 personnes qui ont répondu, les Français sont le plus inhospitalier, le moins généreux et le plus ennuyeux de tous les peuples. Le fondateur du site, le Français Jérôme Touze, se déclare stupéfait et

commente : « Je pense que notre morosité romantique est incomprise[27]. »

La compulsion est aussi systématiquement relevée par les observateurs extérieurs : « La France se définit par une aspiration perpétuelle à la différence. Elle tient à être ostensiblement unique », affirme le *Financial Times*[28]. Un des termes favoris de la France, quand elle doit négocier, est l'exception française, mieux : l'exception culturelle française. Les Français se veulent différents, plus cultivés, plus élégants, et avec des valeurs humaines supérieures : la France a la plus belle avenue du monde, et elle est la patrie des droits de l'homme ! Plus prosaïquement, elle élève les meilleurs vins du monde et, quand cette suprématie est contestée, c'est un drame national et une remise en cause identitaire : « Les vins étrangers ont eu un succès commercial retentissant par un marketing très au point. Et qu'est-ce qu'ont fait les vignerons français, notamment à Bordeaux ? On s'est mis à copier les vins qui nous avaient copiés, c'est-à-dire qu'on s'est mis à faire la copie de la copie. Et aujourd'hui – bien fait pour leur gueule, aux Bordelais –, […] qu'est-ce qu'ont dit les marchands anglo-saxons ? Au lieu d'avoir la copie, on préfère avoir l'original. […] C'est notre génie, notre suprématie, celle qui a fait que nous étions les premiers en qualité et en chiffres, c'est quand nous avons pris conscience – que nous sommes en train de perdre – que nous avions une spécificité, une typicité, une exception viticole française. Le vin de France, il a un goût spécifique, dû à ses appellations. C'est ça qu'il faut cultiver pour maintenir cette différence qui fait que jamais les autres vins ne lui ressembleront. À eux de trouver leur identité. Mais l'identité nationale du vin français, qui est une réalité scientifique, celle-là, il faut la préserver. On se met à s'aligner. On est tombés dans ce discours, on fait comme eux. Et comme on fait comme eux, que dit le marché international ? Le vin français se met à ressembler à du vin australien, ce sont des vins de cépage, des vins industriels. Eh bien, à ce moment-là, je vais chercher du vin australien. […] Si je vais chercher du vin français, c'est parce que ce que j'aime, c'est la francitude ou la francité du vin français. Si c'est pour que les vins français ressemblent à un vin du Nouveau Monde, mais où est l'intérêt ? Où est son originalité ? Où est sa spécificité ? Le vin que je goûte aujourd'hui, il ressemble à tous les autres merlots du monde, à tous les autres cabernets sauvignons du monde. Il faut revenir au concept d'appellation d'origine contrôlée sur l'étiquette, la carte d'identité du vin[29]. »

La réalité est différente. Cette fameuse exception n'existe pas véritablement, et Henry Rousso estime qu'elle est une « perception imaginaire » que les Français ont d'eux-mêmes. Pour un ego de **4**, les fantasmes intérieurs sont souvent plus vrais et plus intéressants que le monde réel.

Les Français voudraient être enviés du reste du monde : « Notre particularité à nous autres Français, c'est de nous croire universels », affirmait Paul Valéry[30]. Les étrangers devraient leur envier leur patrimoine littéraire et architectural, leur cuisine, leurs philosophes. Cela n'empêche pas la France d'avoir un sentiment d'infériorité. Le thème du déclin revient périodiquement dans les discussions, au moins depuis la Révolution française. La France se compare aux autres pays, et, ouvertement ou secrètement, cette mise en parallèle est en sa défaveur : « L'économie, la maison, le cheval de mon voisin, en égale valeur, valent mieux que les miens, de ce qu'ils ne sont pas miens », disait déjà Montaigne[31]. Elle en ressent de l'envie qu'elle exprime bien souvent sous la forme de la contre-passion d'autosuffisance (cf. « Les fausses pistes de la connaissance de soi et des autres », page 338), d'une condescendance affichée, et d'une alternance entre amour et haine : les relations avec les Américains sont exemplaires de cette problématique. L'ethnopsychiatre Tobie Nathan dit qu'« en France, [l'envie] est le véritable moteur de la vie sociale. C'est elle qui alimente l'argumentaire des hommes politiques ; c'est elle encore qui préside aux grandes mesures, aux grandes réformes. [Elle] a même été à l'origine de la Révolution française. C'est elle aussi qui propulse les

personnalités au pinacle ; c'est elle qui les réduit au silence. [Elle] fait et défait les réputations ; elle détruit les régimes politiques[32]. »

L'orientation de sens du beau est aussi largement présente. Musées, églises, châteaux, elle est visible dans tout le pays qui est la destination au monde préférée par les touristes. Elle imprègne aussi les habitants. Ainsi, le peintre américain Edward Hopper disait en 1906 dans une lettre à sa mère : « Je ne pense pas qu'il y ait sur Terre […] un autre peuple qui apprécie autant la beauté que les Français. Il y a toujours une exposition quelconque […], et tout le monde s'y intéresse, pauvres et riches. » Un siècle plus tard, on pourrait écrire la même chose.

Les Français aiment avoir une image de personnes mentales : le pays de Descartes ! Cependant, ce goût pour les idées et la discussion n'est pas leur préoccupation principale : « À leurs yeux, l'idéal est toujours plus important que la réalité ; la beauté est plus importante que la vérité. Ce sont les qualités qui sont à la source de l'*art de vivre* hexagonal. Mais ce sont aussi ces mêmes qualités qui anéantissent leur joie de vivre. La vie n'est jamais aussi parfaite qu'elle devrait l'être en théorie, d'un point de vue français[33]. » Aussi les Français ont-ils tendance à ressasser le passé : « La France a épuisé son génie propre. C'est évident dans le rapport que nous entretenons avec notre mémoire. Au lieu d'affronter l'avenir, nous nous regardons sans cesse le nombril : la révolution à la française, la laïcité à la française, l'éducation à la française… La France devient son propre musée[34]. » Sudhir Hazareesingh, professeur de sciences politiques à Oxford et spécialiste de la France, renchérit : « Les morts vivent plus longtemps en France que partout ailleurs[35]. »

Eryk Mistewicz, un conseiller en communication polonais, a commenté ainsi l'élection présidentielle française de 2012 : « Il n'existe pas d'autre pays au monde où on joue autant avec les émotions. […] La campagne en France est toujours pleine d'émotions. Les élections en France, c'est toujours la guerre des récits, des narrations. Ce ne sont pas des chiffres, des arguments rationnels, mais surtout des récits. […] J'adore les élections en France pour tout ce spectacle, ses récits, ses héros, ses duels, ses meetings, ses énormes foules et ce flux d'émotions[36]. » Le général de Gaulle disait à Malraux : « La France est ravagée par les mythes[37]. »

La même prééminence des émotions est manifeste dans le domaine de la justice. L'article 353 du Code de procédure pénale définit ainsi le rôle des jurés d'une cour d'assises : « La loi ne leur fait que cette seule question, qui renferme toute la mesure de leurs devoirs : "Avez-vous une intime conviction ?" » Deux pénalistes, maîtres Marinelli et Dookhy, commentent : « L'intime conviction est tout le contraire d'un raisonnement légal construit tendant vers la déclaration de culpabilité. Elle ressemble plus au mode de croyance du profane que celui que doit avoir un juriste. […] L'intime conviction fait place à des décisions purement subjectives et non objectives. Elle n'est pas réellement conciliable avec le principe selon lequel le doute profite à l'accusé, doute qui se trouve de la sorte amputé de toute sa substance[38]. » Dès lors, régulièrement, des personnes sont condamnées sans preuve, ou acquittées en première instance puis condamnées en appel sans qu'il y ait de fait nouveau : la variation des décisions de justice d'un juge à l'autre est un « phénomène récurrent en France[39] », donnant à de nombreux citoyens l'impression d'une justice aléatoire.

Les Français manifestent aussi volontiers l'intrépidité de l'instinct de conservation du **4**. Les ménages français ne sont pas les plus endettés d'Europe, mais ils sont les champions de l'utilisation du crédit *revolving* que ses détracteurs appellent le crédit revolver tellement il est la porte ouverte au surendettement : « La place prépondérante du crédit *revolving* est une spécificité française en Europe[40]. » Revoilà notre chère exception française !

Il semble que parfois l'ennéatype d'un pays soit indéfinissable. Cela est souvent un indice intéressant sur la cohésion de cette nation. Par exemple, les auteurs de ce livre sont souvent allés en Belgique, et nombre de leurs étudiants viennent de ce pays. Malgré tous leurs efforts, et malgré de nombreuses discussions avec leurs stagiaires, ils n'ont jamais réussi à affecter un profil unique à ce pays. Les énormes difficultés que connaît la Belgique à faire vivre ensemble les communautés wallonne et flamande trouvent peut-être une partie de leur explication dans cette impossibilité : « La peinture belge subit également la loi des problèmes communautaires. Exposer un artiste flamand en Wallonie est un événement, et inversement. L'art créé sur le territoire belge, vu la différence des systèmes culturels, n'y circule pas. Chez nous, il n'y a pas d'art national et donc, de mon point de vue, pas de nation », confirme par exemple le peintre wallon Daniel Seret[41]. Quant au chanteur belge Arno, il a déclaré avec humour : « La Belgique n'existe pas ? Je sais : j'y habite[42] ! » Cela ne signifie bien évidemment pas que le problème belge est insoluble. Des personnes d'ennéatypes différents peuvent parfaitement vivre ensemble. C'est toutefois le résultat d'une volonté et d'un effort. Le même problème se pose pour la communauté européenne : à ce jour, il s'est révélé quasiment impossible de trouver un ennéatype crédible pour l'Europe. La culture européenne est certainement plus à construire qu'à constater : « Je suis trop conscient de la diversité du continent. Ainsi, les structures familiales allemandes traditionnelles ressemblent beaucoup plus à celles du Japon qu'à celles de la France », constate le démographe Emmanuel Todd.

Utiliser les ennéatypes **des cultures**

Connaître l'ennéatype d'une entreprise ou d'un pays a une triple utilité.

D'abord, ce savoir induit une réelle tolérance envers les membres des communautés concernées. Par exemple, on peut voir en Allemagne des piétons attendre le signal approprié pour traverser dans une rue déserte, avec une visibilité sur plusieurs dizaines de mètres à droite comme à gauche. Vu depuis l'individualisme **4** français, on y voit, si on est peu intégré, au mieux une attitude de mouton soumis aux règles, au pire un comportement de crétin attardé. Quand on sait que la culture allemande est **6**, brusquement cette façon de faire devient totalement normale. Peut-être peut-on la trouver un peu exagérée, mais en même temps on perçoit tous ses aspects positifs en termes de cohésion, de solidarité, d'honnêteté, de sécurité, etc.

Ensuite, la connaissance de l'ennéatype d'une personne et de celui d'une entreprise ou d'un pays permet de prévoir les points d'entente

et les difficultés d'intégration. Il est possible alors de prendre des mesures pour échapper aux problèmes potentiels, et de les percevoir avec plus de distance s'ils se concrétisent. Par exemple, un ennéatype **7** qui est embauché par une organisation **1** risque très vite d'être considéré comme peu sérieux et incompétent, simplement parce qu'il cherche à donner une impression de légèreté et de facilité, et qu'il plaisante à propos de tout, y compris des choses importantes ou graves. Si le **7** est au courant de la situation, il peut modérer l'expression de son ego, de façon à ne pas heurter ses collègues ; si ceux-ci sont informés du profil du nouvel arrivant, ils peuvent apprendre à prêter plus d'attention aux résultats fournis et un peu moins à la manière dont ils le sont ; si les deux parties sont conscientes de la dynamique des ennéatypes, les différences entre les deux profils ne sont plus des incidents, mais uniquement des épisodes qui étaient prévus et prêtent à sourire. Les mêmes bénéfices de la connaissance de l'ennéagramme existent dans le cas de fusion de deux entreprises : bien souvent, l'entreprise acheteuse essaye d'imposer son propre ennéatype, alors qu'il serait préférable d'élaborer une nouvelle mission synthétisant les aspects positifs des deux cultures.

Enfin, une organisation consciente de son ennéatype peut sans doute éviter un type de communication perçu de l'extérieur comme une incongruence. Si, par exemple, une organisation **8** lance une grande campagne de publicité pour expliquer son amour du client, il y a fort à parier que celui-ci devinera les dents du loup sous le masque de la grand-mère ! Le relatif échec, à ce jour, de Microsoft à lancer avec succès des services sur l'Internet vient en partie du fait qu'une entreprise **8** a quelque difficulté à comprendre la structure décentralisée du réseau, et qu'elle n'y est guère crédible ; s'adapter à ce marché nécessite la véritable révolution culturelle qu'est un minimum d'intégration.

Exercice 41

Analyser ses relations avec son entreprise

Dans l'exercice précédent, vous avez identifié l'ennéatype d'une entreprise. Comment les ressemblances et différences avec votre propre profil expliquent-elles, au moins en partie, votre vécu professionnel ?

Comme je l'ai dit, je suis d'ennéatype **2,** et je travaille à La Poste qui, selon moi, est de profil **1**, avec une aile **2**. Dans l'ensemble, j'y suis très bien. Les idéaux de La Poste sont de fournir un service de qualité au client, et ça tombe bien parce que c'est ce qu'il attend, et c'est donc ce que, moi, je désire faire. De plus, le contact au guichet est personnalisé. Un bureau de poste, c'est un lieu de vie dans un quartier. Les mêmes gens viennent régulièrement, et je connais énormément de choses de la vie de beaucoup d'entre eux. Une personne envoie régulièrement de l'argent à sa fille qui finit ses études à l'étranger ; à chaque fois qu'elle vient, je lui demande de ses nouvelles. Une autre fait régulièrement des virements pour un emprunt immobilier ; je sais où elle a acheté, et je m'enquiers systématiquement de l'avancement des travaux. Une troisième amène tous les soirs de très gros chèques pour son entreprise ; elle me raconte ses difficultés avec son patron qui n'a pas l'air très intégré. Bref, je suis en permanence en relation avec des gens, et cela va beaucoup plus loin qu'un simple acte commercial. Je les adore et je crois bien qu'ils apprécient l'attention que j'ai pour eux, et les conseils que je leur donne.

J'ai vingt-cinq ans de maison. Alors, il y a aussi les collègues que j'aide quand ils ne connaissent pas une transaction, et les nouveaux dont je me débrouille toujours pour assurer la formation et l'intégration. La plupart m'en sont reconnaissants, et, même quand ils changent de bureau, beaucoup me passent un petit coup de fil de temps en temps.

Il y a par contre un côté que je déteste et qui est lié à l'ennéatype **1**. C'est lorsque la rigidité des procédures empêche de prendre en compte le côté humain. L'autre jour, un de mes clients venait retirer un recommandé adressé à son épouse, qui ne pouvait pas se déplacer ; il avait bien apporté sa pièce d'identité et celle de sa femme, mais, comme il n'avait pas de procuration, j'ai été obligée de lui refuser sa demande, et de le faire revenir. J'ai été tellement désolée ; c'est un monsieur si gentil. Vraiment, là, c'était trop rigide.

Récapitulatif

- Même si elles sont toutes différentes, les personnes qui appartiennent à une même entreprise ou à un même pays partagent une culture qui les influence peu ou prou.
- Les cultures des entreprises et des pays peuvent être décrites par un ennéatype dont elles manifestent les caractéristiques : compulsion, passion, fixation, mécanisme de défense.
- Connaître l'ennéatype d'une culture permet d'être plus tolérant à son égard, de mieux comprendre son fonctionnement, et de prévoir comment on pourrait s'y intégrer.

---

1. L'ennéagramme n'a pas l'ambition de décrire la totalité de la culture d'une entreprise ou d'un pays, mais seulement de dégager quelques points importants. Nous reviendrons sur ce point dans la section « Introduction à la spirale dynamique » page 293.
2. Il s'agit de l'ennéatype de l'Indonésie tout entière, chaque île et chaque ethnie pouvant avoir un profil différent, de la même manière que l'ennéatype **4** (*cf. infra*) baigne toute la culture française sans empêcher Bretons et Provençaux d'être fort différents. Pour plus de détails sur l'analyse de la culture indonésienne, il est possible de consulter cette référence : www.integralpersonality.com/IPBlog/archives/576-LIndonesie-en-couleurs-et-plus-12.html.
3. Pour plus de détails sur l'analyse de la culture thaïlandaise, consultez ce site : www.integralpersonality.com/IPBlog/archives/418-La-Thailande-en-couleurs-et-plus-14.html.
4. GOPNIK, Adam, « Allez, France, sèche tes larmes ! », *L'Événement du jeudi*, n° 651, 24 avril 1997, pp. 59-60.
5. *L'Hebdo*, n° 24, 16 juin 2005.
6. BERGER DE XIVREY, Jules, *Recueil des lettres missives de Henri IV*, Paris, Imprimerie royale, 1858, t. IV, p. 414.
7. « Plus d'enterrements dans les comédies », *Première*, n° 315, mai 2003, p. 17.
8. BESSE DESMOULIÈRES, Raphaëlle, « Le rapport qui mesure la déprime des Français », *Le Monde*, 23 septembre 2008.
9. BROMET, Evelyn *et al.*, « Cross-national epidemiology of DSM-IV major depressive episode », *BMC Medecine*, vol. 9, article 90, 26 juillet 2011.
10. MITTERRAND, François, *Ici et maintenant : conversations avec Guy Claisse*, Paris, Fayard, 1980.
11. « Pourquoi les Français se noient dans un océan de psychotropes ? », *Le Monde*, 10 septembre 2008.
12. www.nationalaccountsofwellbeing.org.
13. Sondage réalisé du 11 octobre au 13 décembre 2010 dans 53 pays auprès de 64 203 personnes, par téléphone, face à face ou sur Internet. L'étude a été renouvelée un an plus tard (du 26 octobre au 13 décembre 2011 dans 51 pays auprès d'un échantillon de 45 000 personnes) et place cette fois les Français en champions du monde du pessimisme.
14. BRENNER, Charles, « Study shows the French really are "Les Miserables" », *The Australian*, 4 janvier 2011.
15. COHEN, Roger, « The Banality of Anger », *The International New York Times*, 27 mai 2014.

16. DOWD, Maureen, « Goodbye Old World, Bonjour Tristesse », *The New York Times*, 6 juillet 2013.
17. *Ibid*.
18. TAYLOR, Alex, « Revue de presse internationale », France Inter, 27 mai 2014.
19. SENIK, Claudia, *The French Unhappiness Puzzle: The Cultural Dimension of Happiness*, Paris-Jourdan Sciences, Économiques, WP 2011-34, 4 octobre 2011.
20. L'indice de développement humain prend en compte le revenu moyen par habitant, l'éducation et l'espérance de vie à la naissance.
21. DESLANDES, Mathieu, « Le malheur français, c'est quelque chose qu'on emporte avec soi », *Rue 89*, 3 avril 2013.
22. *Ibid*.
23. COHEN, Roger, « France's Glorious Malaise », *The New York Times*, 11 juillet 2013.
24. « Journal de 7 heures », France Inter, 7 juillet 2005.
25. D'IRIBARNE, Philippe, *La Logique de l'honneur : gestion des entreprises et traditions nationales*, Paris, Le Seuil, 1989, p. 77.
26. « Les historiens français refont leur histoire », *Books*, n° 12, mars-avril 2010, p. 8.
27. « Les Français, peuple le plus ennuyeux et le moins hospitalier de tous », *Yahoo News*, 22 mai 2006.
28. « C'est aussi la patrie des hypermarchés », *Courrier international*, n° 977, 23 juillet 2009, p. 7.
29. LÉGASSE, Périco, « Notre vin a trop de bouteilles », *C dans l'air*, France 5, 26 novembre 2009.
30. Cité par Yves Tinard dans *L'Exception française : pourquoi ?*, Paris, Maxima, 2001.
31. *Les Essais*, II, 17.
32. NATHAN, Tobie, *Les Nuits de patience*, Paris, Rivages, 2013, p. 95.
33. LICHFIELD, John, « The Secret Life of France, By Lucy Wadham », *The Independant*, 10 juillet 2009.
34. SERRES, Michel, « Créons la Françallemagne ! », *Philosophie Magazine*, n ° 59, mai 2012, pp. 25-27.
35. HAZAREESINGH, Sudhir, « En France, l'histoire reste un récit national volontariste », *Books*, n° 34, juillet-août 2012, pp. 14-15.
36. MISTEWICZ, Eryk, « Vue de Pologne, l'élection française fait rêver ! », *Atlantico.fr*, 5 mai 2012.
37. HAZAREESINGH, Sudhir, *op. cit.*
38. MARINELLI, Jean-Marc, DOOKHY, Parvèz, « Orienter la réforme pénale », *PolitiqueActu.com*, mars 2010.
39. *Ibid*.
40. UFC-Que choisir, « Quand le mauvais crédit chasse le bon ! », 2009.
41. Pajon, Léo, « Rencontre avec Daniel Seret », *Arts magazine*, nº 27, septembre 2008, p. 5.
42. FRALON, José-Alain, « La Flandre à mille temps », *Libération*, 12 juin 2010.

Chapitre 19
Évaluer l'**impact** des **conditions de vie**

Les êtres humains doivent composer avec le paradoxe de la stabilité et de l'évolutivité conjointes de leur personnalité. Tous les jours, nous nous réveillons en étant certains d'être la même personne qu'avant notre endormissement, ou qu'un an, dix ans ou vingt ans auparavant. En même temps, nous sommes généralement convaincus d'avoir profondément évolué, nous avons acquis de nouvelles compétences et expériences, nous avons développé de nouveaux modes de pensée, nos centres d'intérêt ont changé, notre vision du monde et nos valeurs se sont transformées, nos croyances et nos certitudes se sont modifiées.

Il en est de même des organisations. Par exemple, une entreprise comme IBM, créée en 1911, a été jusque dans les années 1980 essentiellement un fabricant de matériel, systèmes de tabulation puis ordinateurs. Elle a alors complètement muté, et en 2012, les matériels ne contribuaient plus que pour 7 % à ses bénéfices contre 42 % pour les services et 42 % pour les logiciels. Il existe pourtant une culture IBM qui défie le temps et dont ses employés sont bien conscients.

Les sociétés humaines connaissent la même dichotomie. La France conquérante du début de l'ère napoléonienne est bien différente de la France en plein boom économique des Trente Glorieuses ou de la France en crise du début du XXIe siècle. Cependant, quelle que soit l'époque, il existe une culture française bien spécifique qui distingue les habitants du pays de leurs voisins allemands ou italiens.

Par le jeu de la mise en place des instincts, du développement des ailes et des processus de désintégration et d'intégration, l'ennéagramme est un système adaptable et flexible. Cependant, sa dynamique se fait autour d'un point fixe, le type de base, qui reste constant tout au long de l'existence. S'il cartographie avec une précision inégalée la stabilité de notre identité, l'ennéagramme gagne encore en pertinence quand il est mis en parallèle avec un système qui décrit l'évolution des hommes et des sociétés.

Nous allons présenter la spirale dynamique[1], actuellement le modèle évolutif le plus complet, puis voir la manière dont chaque ennéatype s'adapte à chaque étape de cette évolution.

Découvrir la **spirale dynamique**

La spirale dynamique considère qu'êtres humains, organisations et sociétés évoluent en une série de niveaux, plusieurs pouvant coexister à un moment donné. Elle est la version popularisée d'un modèle élaboré par un chercheur américain nommé Clare Graves[2], puis simplifié et appliqué par Don Edward Beck et Christopher Cowan, dont il fut le mentor.

Comme l'ennéagramme, la spirale dynamique considère que les gens pensent différemment les uns des autres, que des personnes appartenant à une même famille, une même entreprise, un même pays peuvent avoir des modèles du monde totalement différents. Comme l'ennéagramme aussi, elle met un peu d'ordre dans ce chaos apparent de la psyché humaine. Elle fournit un cadre décrivant l'évolution de ces modèles du monde au sein des individus et des sociétés. La principale différence est que la spirale dynamique ne définit pas un ensemble de types. C'est un processus dynamique qui se déploie et décrit comment les individus et les sociétés évoluent ou stagnent. Chacun des systèmes qui la constitue émerge si la personne a les capacités correspondantes et si ses conditions de vie le nécessitent. Clare Graves, le chercheur à l'origine des recherches et du modèle, disait qu'il s'agissait de systèmes bio-psycho-sociaux émergents[3]. Pour des raisons pédagogiques et de simplification, chaque système, appelé niveau d'existence, est identifié par une couleur.

Le premier niveau est BEIGE. À l'âge de la pierre, BEIGE représentait le fin du fin du développement. Sa seule préoccupation est pourtant la satisfaction des besoins physiologiques instinctifs, comme la recherche de nourriture ou la reproduction. L'évolution des êtres humains est suivie rapidement d'une évolution correspondante des sociétés. Un nourrisson commence son existence par une période BEIGE. Plus tard, ces préoccupations existent toujours bien entendu, mais elles ne sont plus prioritaires dans l'existence, sauf problèmes graves. Par exemple, certaines maladies, comme celle d'Alzheimer, amènent des personnes à se comporter et à réagir au niveau BEIGE. BEIGE correspond dans le modèle de l'ennéagramme à l'instinct de conservation.

Chaque niveau émerge en fonction des conditions de vie auxquelles l'être humain est confronté. Il est activé pour résoudre les principaux problèmes que posent ces conditions de vie. Mais en conséquence, il les modifie. Certains de ces changements sont positifs. D'autres sont négatifs, créent de nouveaux problèmes, et quand ceux-ci s'accumulent, le besoin d'un nouveau système se fait sentir. Expliquons cela par une métaphore. Vous êtes dans une pièce. Les conditions de vie sont telles qu'il fait froid. Vous introduisez un radiateur. Ce radiateur modifie comme prévu les conditions de vie en

rendant la température plus agréable. Mais en même temps, il dessèche l'atmosphère et quelque temps plus tard, sans vraiment faire le lien, vous développez des allergies. Votre radiateur, qui devait résoudre tous vos problèmes, en a créé de nouveaux et, sous l'effet du changement que vous croyiez positif, vos conditions de vie redeviennent exagérément inconfortables. Vous aspirez alors à une nouvelle modification. Vous provoquez alors un changement en prenant quotidiennement des antihistaminiques. Formidable, vous respirez à nouveau. Le problème semble enfin définitivement résolu. Pourtant, quelque temps plus tard, sous l'effet de la vague somnolence créée par ces médicaments, vous commettez nombre d'erreurs dans vos activités personnelles et professionnelles. Un nouveau changement s'impose. Etc. Pour résumer, chaque niveau de la spirale résout les problèmes posés par le niveau précédent et crée les problèmes que résoudra le niveau suivant.

Le système n'a pas de fin. Aujourd'hui, huit niveaux ont émergé. Quand l'être humain aura pris conscience que le huitième niveau pose à son tour son lot de problèmes, comme le disait Graves, « il se mettra en route pour la quête du neuvième niveau. À chaque niveau de sa quête, il croit avoir trouvé la réponse aux problèmes de l'existence. Pourtant, à sa grande surprise, il est consterné de découvrir que la solution n'est pas celle qu'il avait trouvée. Chaque niveau le laisse déconcerté et perplexe. C'est tout simplement qu'à chaque fois qu'il a résolu un groupe de problèmes, il en trouve un nouveau à la place. Sa quête est sans fin »[4]. La spirale dynamique est un système ouvert, et n'envisage pas un état final de perfection.

Parmi les problèmes posés à chaque niveau, il y a la dialectique individu-collectivité. Un niveau privilégie l'expression du soi, et le suivant au contraire sacrifie le soi aux besoins de la communauté. Trop d'individualisme pose des problèmes que l'être humain cherche à résoudre en s'intégrant dans un groupe. Au bout de quelque temps, cela crée une frustration et des difficultés, et le balancier repart dans un niveau individualiste.

Après BEIGE vient le monde VIOLET. La pensée est animiste. L'individu, bien qu'il n'y ait pas encore de sens réel du soi, se sacrifie aux désirs des anciens, aux ordres des ancêtres et des esprits. L'appartenance à une tribu est un moyen d'assurer sa sécurité dans un monde effrayant et rempli de pouvoirs mystérieux. Actuellement, c'est le monde de l'anthropologie et de l'enfance. Pourtant, les traces sont encore bien visibles aujourd'hui dans les superstitions, l'importance de la réciprocité dans les contacts, les rituels, l'importance des liens du sang. L'impact de ce niveau est bien souvent sous-estimé, notamment dans le contexte de la mondialisation et des relations internationales.

Le niveau suivant est ROUGE. C'est le monde de l'égocentrisme impulsif, du pouvoir et de la domination. La manière naturelle de faire face à un monde imprévisible où vous découvrez pour la

première fois un sens du soi et où vous êtes submergé par des émotions est d'être le plus fort et le plus solide, et d'avoir la réputation de l'être. Ceux qui sont centrés dans ce système ne ressentent pas de culpabilité, parce qu'ils n'ont pas encore développé les circuits neuronaux correspondants. Ils ne pensent pas aux conséquences et n'ont pas de vision à long terme. C'est un système qui n'est pas sensible aux punitions et qui pourtant en est presque systématiquement l'objet dans notre société. Les punitions ne font que lui confirmer l'exactitude de son modèle du monde[5]. C'est cette période où l'enfant ne sait que dire non, période fort difficile pour les parents et que les Américains appellent « les deux années terribles ». ROUGE peut aussi être incroyablement créatif et penser en dehors du cadre. Quand ils pensent à ROUGE, beaucoup de gens l'associent à la violence. Mais la violence existe dans beaucoup de systèmes. Si nous utilisons bien le modèle, nous nous demandons quelles conditions ont conduit à la violence – pourquoi ? Si la violence était un acte impulsif et incontrôlable, alors elle pouvait venir de ce niveau ; mais si elle était étudiée et planifiée, alors elle pouvait tout aussi bien venir d'un autre niveau.

Même si notre culture qui se veut civilisée a tendance à rejeter ROUGE, il est important de considérer que ce niveau, comme tous les autres, est une étape indispensable du développement humain. C'est avec ROUGE qu'apparaît réellement un sens du soi soutenu par une grande puissance à agir sans contraintes. ROUGE est le monde des guerriers, c'est aussi celui des héros.

Quand cet égocentrisme pose trop de problèmes, BLEU émerge, si les capacités nécessaires sont présentes. Avec BLEU apparaît la prise de conscience d'un temps linéaire, des préoccupations à propos de la mort, et en conséquence le besoin de donner un sens à la vie, et l'apparition de la culpabilité plutôt que seulement la honte qui était présente en ROUGE. Il y a une bonne manière, voulue par une Vérité supérieure, de faire les choses, d'organiser le monde et la société. Cette Vérité absolue transcendante punit et récompense. Un ordre social se crée, auquel l'individu se soumet dans l'espoir d'une récompense future.

Après BLEU, voici maintenant ORANGE, un niveau qui nous est familier puisqu'il domine actuellement la culture occidentale. En ORANGE, le monde est perçu comme plein de ressources et d'occasions d'atteindre le succès, d'obtenir des résultats, d'avoir de l'influence et d'atteindre l'autonomie. ORANGE recherche la productivité et prend des risques calculés. L'important est d'être un gagnant et de contrôler le changement.

On doit à ORANGE l'introduction de la rationalité, telle que nous la concevons depuis les philosophes des Lumières. Il y a plusieurs manières d'agir et d'être, mais une d'entre elles est meilleure et peut être trouvée par l'étude et la recherche. Par son fort individualisme, ORANGE apporte aussi, au moins sur le plan

théorique, l'égalité des droits indépendamment de la race, de la culture ou du sexe… tant que vous êtes capable de fournir des résultats. ORANGE croit au progrès personnel et historique. De tous les niveaux identifiés à ce jour, ORANGE est de loin le plus matérialiste, et donc c'est dans ce domaine que son influence sur le monde a été la plus considérable, par exemple au niveau de notre confort quotidien, de l'agriculture, du transport, de la globalisation et de l'échange d'informations.

Individualisme et matérialisme, cela fait un monde un peu limité. Cette constatation provoque l'émergence du niveau suivant, VERT. En VERT, l'attention se porte vers ceux qui ont été exclus par ORANGE et aboutit à un retour du sens collectif. Il devient important de prendre en compte les besoins humains, d'appartenir à une ou des communautés, de vivre en harmonie et de rechercher le consensus. La pensée est relativiste et se focalise sur les gens, l'humain, les besoins environnementaux et l'interdépendance du vivant. Les idées sont étudiées dans leur contexte. Tous les membres du groupe sont écoutés, et leurs choix sont respectés, autant que cela est possible. Le fonctionnement devient plus intuitif. L'égalité et l'équilibre de la vie sont souvent des valeurs centrales. Une responsabilité collective sur le fonctionnement du monde commence à apparaître, ainsi que le doute et l'ambiguïté. Ces valeurs jouent un rôle de plus en plus important. VERT est actuellement le système émergent dans la culture occidentale et il commence à avoir un impact non négligeable, notamment dans certaines parties des pays d'Europe du Nord. VERT est certainement plus présent au Danemark ou en Suède qu'aux États-Unis ou en France.

Le plus souvent, VERT commence juste à apparaître, mais il existe aussi deux autres systèmes, tous deux marginaux. On les trouve présents chez des individus, ou dans des petits groupes ou organisations, mais ils ne dominent encore la culture d'aucun pays.

Le premier, JAUNE, est caractérisé par une réduction notable de la compulsivité et de la peur qui étaient des moteurs des six premiers niveaux[6]. L'individualité, sacrifiée en VERT, fait son retour. Les valeurs collectives gardent leur sens, mais le groupe n'est plus une fin en soi. JAUNE est aussi un système relativiste et prenant en compte les situations et leur interdépendance. En JAUNE, l'individu considère que le monde est en danger et que le changement, ou l'absence de changement, ne peut pas être considéré comme la norme. En conséquence, le chaos et l'incertitude sont inévitables, et l'ambiguïté est une façon de vivre parfaitement acceptable. JAUNE aborde ce monde avec une pensée systémique. Il note les interdépendances et accepte avec flexibilité les différences et les flux. Plus importante que l'idée d'intégration est celle de différenciation. Il n'y a pas de besoin ou de compulsion à terminer ; comprendre est la clé. Ceux qui sont dans ce système privilégient le fait d'être fonctionnel et n'aiment pas ce qui ne l'est pas. Souvent, JAUNE n'aime pas non plus l'autoritarisme et la compétition, et

quand il y est confronté, il quitte la scène s'il ne peut pas les changer.

Après JAUNE vient TURQUOISE. Mais JAUNE est déjà très rare. Sans doute pas plus de 1 % de la population mondiale accède régulièrement à ce niveau. TURQUOISE est encore plus difficile à trouver. Graves disait que le nombre de cas qu'il avait rencontrés se comptait sur les doigts d'une main, et la plupart des spécialistes de la spirale dynamique n'en ont rencontré aucun au cours de leurs travaux. La description actuelle de TURQUOISE est donc très imprécise et devra être affinée et complétée au fur et à mesure de l'émergence de ce niveau.

De même qu'en ennéagramme il n'y a pas de type meilleur qu'un autre, il n'y a pas en spirale dynamique de niveau meilleur qu'un autre. Notamment, il est certain qu'on n'est pas plus intelligent quand on accède à un niveau ou à un autre. Un niveau est bon s'il permet à la personne d'être adaptée à ses conditions de vie. C'est tout. Il n'y a aucune raison de vouloir changer de niveau pour le plaisir de changer, ni d'entrer en compétition pour être au plus haut niveau possible de la spirale. Il n'y a pas plus de raison de vouloir forcer les autres à changer. Graves aimait à répéter : « Nom de Dieu, les gens ont le droit d'être ce qu'ils sont ! »

Il y a un autre point commun important entre l'ennéagramme et la spirale dynamique. Un ennéatype consiste en un ensemble de mécanismes plus ou moins inconscients, chacun d'entre eux pouvant s'incarner en une multitude de personnalités extrêmement différentes. Par exemple, le sens du beau est un axe de la vie des ennéatypes **4**, mais certains **4** l'expriment en faisant du chant grégorien, et d'autres se consacrent à la carrosserie automobile. Ou bien nous savons que tous les ennéatypes **1** ont une vie dirigée par des valeurs morales, mais cela ne nous dit rien sur la nature desdites valeurs. De manière similaire, en spirale dynamique, un même niveau peut s'exprimer d'une multitude de manières. Par exemple, le catholicisme et le communisme, qui semblent véhiculer des valeurs antagonistes, sont tous deux des expressions du niveau BLEU.

Exercice 42

Repérer les niveaux d'existence

Choisissez un des contextes de votre vie (travail, famille, amitié, loisirs ou autre) et identifiez les manifestations d'au moins deux niveaux d'existence.

Je suis d'ennéatype **2** et je suis l'assistante du PDG d'une grande société d'ingénierie. ORANGE est doublement le niveau dominant dans notre entreprise : les méthodes utilisées sont logiques et mathématiques, et, au quotidien, les mots clés sont efficacité, croissance, plus de résultats. Pour autant, d'autres niveaux se manifestent.

Les portraits des fondateurs sont affichés dans le hall du siège social et dans le bureau du PDG. Il se réfère d'ailleurs volontiers à eux et à leurs écrits dans ses discours. En plus, il a un stylo fétiche pour signer les gros contrats : il ne le dit pas bien sûr mais notre collaboration est suffisamment étroite pour que ce genre de détails ne puisse m'échapper. Voilà pour VIOLET.

ROUGE est mal toléré dans l'entreprise qui se veut professionnelle et maîtresse d'elle-même. Sauf bien sûr quand c'est le PDG qui pique une crise de rage parce qu'un dossier ne lui convient pas ou ne lui a pas été communiqué à temps. Il affirme alors qu'il va « virer *illico* tous ces cons incapables ». Il l'a d'ailleurs fait, mais c'était avant mon arrivée. Je consacre beaucoup d'énergie à lui éviter ces moments de stress et, si nécessaire, à protéger ses meilleurs collaborateurs. J'adore cette dimension humaine de mon métier et je crois que tout le monde m'aime bien pour cet aspect de ma mission. Cela me permet aussi d'avoir plus d'informations que n'importe qui dans l'entreprise et d'en faire profiter mon patron.

La nature de notre activité implique de respecter de nombreuses procédures et législations. BLEU est donc largement présent mais sans que nous y adhérions réellement. Le niveau est plutôt vécu comme une contrainte nécessaire pour réussir dans notre business.

Distinguer ennéatype et niveau d'existence

Au premier contact avec la spirale dynamique, certains niveaux paraissent étonnamment proches de certains ennéatypes.

L'appartenance inconditionnelle à un corps social de VIOLET s'apparente à l'attachement au groupe de l'ennéatype **6**. La volonté de ROUGE de projeter une image de force et de courage fait penser au désir de pouvoir et de contrôle du **8**. La résolution de BLEU à se conformer aux règles édictées par une Vérité absolue évoque les valeurs du **1** ou le souci d'évitement de la déviance du **6**. La recherche de statut social d'ORANGE rappelle le désir de réussite du **3**. La quête d'harmonie et de consensus de VERT s'apparente à l'évitement du conflit du **9**.

Quand nous cherchons à déterminer notre ennéatype ou quand nous faisons une hypothèse sur le type d'une personne appartenant à la même culture que nous, ces ressemblances apparentes ne créent pas de difficulté : le niveau d'existence est temporaire là où l'ennéatype est durable et il n'implique pas la présence des mécanismes égotiques du profil dans l'ennéagramme.

Je suis un **4** α et je me souviens encore de mon adolescence. Quelle période horrible ! Jamais de ma vie je ne me suis senti autant abandonné, exclu, incompris. La moindre remarque et le moindre silence me mettaient en fureur, et je détestais tout le monde. Surtout mes parents à qui je reprochais… tout, en fait, explosant de rage à la moindre contrainte et leur reprochant en même temps de ne pas s'occuper de moi ! Je leur ai même piqué de l'argent dans le porte-monnaie pour acheter de la musique ou des fringues. C'était une période ROUGE, et une belle ! J'étais tellement plein de colère et de violence qu'il aurait été possible superficiellement d'imaginer l'ennéatype **8**.

Je ne connaissais pas l'ennéagramme à l'époque, hélas. J'en ai bien des regrets. Cela m'aurait tant aidé à me sentir mieux, à percevoir que j'étais aimé, et à traiter les autres avec plus de respect. Si j'avais découvert ce modèle à l'époque, j'aurais su que j'étais un **4** et non pas un **8**. Je savais que je préférais les émotions à l'action. Je ne voulais pas être fort, mais être différent et aimé pour cela. J'étais dévoré par l'envie et habité par le manque. Il n'y aurait pas eu d'hésitation possible.

Mes parents ne se seraient pas trompés non plus, je crois. Ces comportements asociaux sont apparus vers l'âge de 12 ans, et ils se seraient souvenus du petit garçon hypersensible que j'étais avant.

Lorsque en revanche nous essayons de déterminer l'ennéatype d'une personne vivant dans une culture différente de la nôtre ou qui en est originaire, la prise en compte des niveaux d'existence est souhaitable. C'est une situation inhabituelle à laquelle peu d'entre nous sont confrontés et qui nécessite une expertise particulière du modèle (*cf.* « Le typage des autres » à la page 363).

Les auteurs de ce livre ont eu le plaisir de faire un voyage au Myanmar en 2011. L'ennéatype de la culture du pays est le **9**. Les niveaux d'existence dominants étaient VIOLET et BLEU, l'expression de ROUGE était mal acceptée. Nous avons eu la chance d'être accompagnés pendant tout notre séjour par une jeune femme qui s'est vite révélée non seulement une guide compétente, mais une personne éminemment aimable et sympathique. C'était une personne sereine et calme.

Elle avait 37 ans et n'était pas mariée. Dans un pays comme le Myanmar, c'est une réelle anomalie que rien apparemment ne justifiait dans son physique, son intelligence, sa gentillesse, son milieu social, etc. Assez vite, elle nous a raconté que le climat rendait la saison touristique courte et que la plupart des guides avaient un deuxième métier, mais qu'elle, elle utilisait ce temps à suivre des cours de psychologie, ce que ses amis ou ses parents ne comprenaient pas. Plus tard, elle nous a expliqué qu'elle ne portait pas le maquillage traditionnel. Certes, elle utilisait le *thanakha*, une pâte parfumée et rafraîchissante faite à partir d'un arbre endémique au Myanmar et qui désinfecte et protège du soleil, mais contrairement aux autres Birmans, elle l'étalait sur la peau de manière à ce qu'il ne soit pas visible. Au cours du séjour, nous avons appris qu'elle n'aimait pas les rituels en VIOLET du pays – « Je ne suis pas comme ça ! » –, qu'elle ne faisait jamais de donation aux moines ou aux pagodes mais qu'elle donnait directement à des personnes dans le besoin, qu'elle préférait l'art de l'ethnie Shan alors qu'elle est burmane, etc.

Nous nous trouvions ainsi face à une personne manifestant clairement la compulsion d'évitement de la banalité du **4** mais que la culture du pays empêchait de montrer l'amplitude émotionnelle habituelle chez cet ennéatype.

Cheminer sur la **spirale dynamique**

Nous avons déjà mentionné que la spirale dynamique n'est pas une typologie. Personne n'est JAUNE ou BLEU. Une personne, à un moment donné de sa vie, dans un contexte donné, manifeste un ou plusieurs niveaux. Ce sont cette dynamique et cette complexité qui font la richesse du modèle de Graves : des systèmes à l'intérieur des personnes, plutôt que des types de personnalité. En conséquence, la spirale dynamique n'est pas « en concurrence » avec l'ennéagramme. Il ne s'agit donc pas de faire de pont entre les deux modèles visant au même objectif, mais de comprendre comment ils se complètent mutuellement et comment ils s'enrichissent l'un l'autre.

Tous les types de l'ennéagramme peuvent accéder à tous les niveaux de la spirale… Et tous les niveaux de la spirale peuvent être vécus par tous les ennéatypes ! Toutes les combinaisons sont possibles, mais elles ne sont pas toutes égales. Un ennéatype donné peut se sentir à l'aise dans un niveau, simplement parce qu'il lui permet d'exprimer facilement sa personnalité, ou au contraire s'y sentir mal parce que ce niveau ne correspond pas à son fonctionnement naturel. C'est un peu comme quand on voyage. Dans certains pays, on se sent tout de suite à l'aise, la culture nous semble familière.

Dans d'autres, les gens nous semblent plus étrangers, et il nous faut un temps d'adaptation plus long.

Au cours de son existence, par le simple fait de grandir, un être humain va passer par différents niveaux de la spirale. Certains niveaux peuvent être tellement naturels et confortables que la personne risque d'avoir du mal à en sortir et à passer au niveau suivant alors que pourtant l'évolution de ses conditions de vie l'exigerait. Sa personnalité, au sens de l'ennéatype, peut créer une rigidité lui empêchant de s'adapter au monde qui l'entoure, ou au moins freinant cette adaptation.

	1	2	3	4	5	6	7	8	9
VIOLET	++		++	--	++	++	-	+	++
ROUGE	-	--	++	$+^{(x)}$	--	$+^{(cp)}$/--	++	++	--
BLEU	++	+	++	--	--	++	--		+
ORANGE		$+^{(s)}$	++	$+^{(x)}$	++	-	++	++	-
VERT			--		--		--	--	++
JAUNE		--	--		$+^{(\mu)}$	+	$++^{(s)}$		$+^{(\alpha)}$
TURQUOISE	La description de ce système est imprécise et incomplète, les échantillons étant trop faibles.								

cp = contrephobique – s = sous-type social – x = sous-type sexuel

α = mental comme centre de support – μ = instinctif comme centre de support

Figure 58 – Adéquation entre ennéatypes et cultures

La figure 58 résume comment chaque ennéatype peut se sentir dans son élément ou non pour chaque niveau de la spirale. Sa discussion complète nécessite une connaissance approfondie de la spirale dynamique. Nous pouvons cependant voir les aspects principaux pour chaque ennéatype.

L'ennéatype **1** est particulièrement à l'aise en BLEU. L'existence d'une Vérité absolue et de règles précises définissant la bonne façon de faire lui convient, et l'attitude négative, voire punitive, face aux comportements considérés comme déviants correspond facilement au fonctionnement d'un **1** égotique. Le sacrifice du soi impliqué par ce niveau lui est naturel. Insistons bien, cela ne signifie pas que tous les **1** sont centrés en BLEU. Cela signifie qu'accéder à ce niveau de la spirale leur est facile, qu'il leur est plus difficile qu'à d'autres de s'en éloigner pour développer ORANGE, et qu'ils ont tendance à

utiliser préférentiellement ce niveau, y compris dans des situations où il n'est pas le plus adapté.

L'ennéatype **2** n'aime guère ROUGE, dont l'impulsivité et la propension à exploser l'effraient. Il pourrait se sentir confortable en VERT qui est sensible et prend plus en compte les autres, mais le niveau se veut beaucoup trop égalitariste pour lui. Le **2** fait partie des ennéatypes qui n'ont pas encore rencontré un monde qui leur paraît fait pour eux.

Par son extraordinaire faculté d'adaptation et sa passion de mensonge, l'ennéatype **3** est capable de se sentir à l'aise dans beaucoup de niveaux. Mais ORANGE, compétitif, opportuniste et individualiste, constitue son terrain de prédilection. Cela a créé une grande confusion entre **3** et ORANGE. VERT, égalitariste, et JAUNE, fonctionnant sur la base de principes, lui conviennent nettement moins bien.

Comme le **2**, l'ennéatype **4** n'a pas encore trouvé le monde adapté à son ego. Sensible et soucieux de la prise en compte respectueuse des êtres humains, le **4** pourrait grandement apprécier VERT, mais le sacrifice de soi que ce niveau implique lui est source de malaise.

Rationalité et progrès scientifique sont la marque d'ORANGE et conviennent parfaitement à l'ennéatype **5**. Il apprécie aussi VIOLET qui cherche à comprendre le monde, et JAUNE qui l'aborde par le mental et par la collecte d'informations. En revanche, l'existence d'une Vérité absolue et incontestable en BLEU lui est difficilement tolérable.

Quant à l'ennéatype **6**, il peut se sentir à l'aise dans des structures sociales fortes et donc sécurisantes : VIOLET avec ses traditions, ses références à une autorité et son désir de trouver une explication au monde ; BLEU avec là aussi l'autorité, les règles et l'appartenance. Mais les manifestations contrephobiques peuvent l'amener à rejeter les mêmes systèmes.

L'individualisme particulièrement développé de l'ennéatype **7**, centré sur l'évitement de sa propre souffrance et la satisfaction de ses impulsions, le connecte profondément au niveau ROUGE. ORANGE est un niveau dans lequel il se sent très à l'aise, car il partage avec lui le désir de la réussite matérielle, le côté optimiste et orienté vers le progrès, le goût du changement et de la technologie. S'il réussit à discipliner son mental, JAUNE, curieux et orienté compréhension, peut jouer un rôle important.

Est-il besoin de dire que ROUGE, privilégiant la force, refusant d'être dominé, aimant se battre pour avoir le pouvoir et le contrôle est la grande tentation de l'ennéatype **8** qui y satisfait son goût pour l'action ? En revanche, VERT, par la recherche de consensus et le rythme que cela implique, peut lui paraître d'une mollesse insupportable.

L'ennéatype **9**, enfin, est horrifié par la violence impulsive de ROUGE.

Il est sécurisé par le traditionalisme de VIOLET et, dans une moindre mesure, de BLEU, mais VERT, avec la recherche de consensus au sein de la communauté et l'objectif d'appartenance, est l'incarnation de ses valeurs principales… mais aussi de ses défauts potentiels, flou, imprécision, indécision.

Exercice 43

Comprendre les changements de niveau d'existence

Identifiez dans votre vie un des changements de niveau d'existence. A-t-il été facile ou non ? En quoi est-ce lié à votre ennéatype ?

J'ai 58 ans et je me souviens encore de mon entrée à l'école primaire comme d'un des grands drames de mon existence. Ma mère, une ennéatype **9**, ne travaillait pas et m'a élevé en me laissant beaucoup de liberté. Bien qu'elle fût souvent surprise par mes bizarreries, elle ne s'y opposait pas et en souriait d'autant plus volontiers qu'elles amusaient mon père, un type **7**. Certes mes parents m'imposaient des règles, mais elles étaient relativement peu nombreuses. Du coup, ils ne m'avaient pas préparé à ce jour maudit de la rentrée au cours préparatoire. C'est là que j'ai découvert le monde BLEU, et j'ai tout détesté. TOUT ! Il fallait se mettre en rang pour entrer dans la salle de classe, s'asseoir et croiser les bras, se lever et dire bonjour en chœur si un adulte entrait, faire tous ensemble les mêmes activités au même moment. Les autres enfants n'avaient pas l'air de souffrir de ces contraintes, et je me sentais totalement seul et incompris. J'étais tellement malheureux que je n'arrivais pas à suivre et que je m'évadais dans des rêveries, ou plus tard en griffonnant sur mes cahiers. Mon inattention m'a valu maints reproches qui aggravaient mon mal-être. J'ai fait des études médiocres que j'ai abandonnées le plus vite possible pour travailler chez un libraire avant de créer ma propre boutique où je lis et conseille les ouvrages qui enchantent mon âme.

Aujourd'hui, les raisons de ma détresse et de ma déréliction d'alors sont évidentes. Je suis un profil **4** α dans l'ennéagramme : j'adore les émotions, j'aime manifester intensément ce que je ressens, je veux vivre des choses uniques, je tiens à être traité de manière différente des autres, je suis efficace quand mon vécu intérieur est positif, je crée des manières originales de faire les choses, etc. BLEU, c'est le contraire de ce que je suis, la négation de mon être. Les enfants d'aujourd'hui sont beaucoup plus libres, et l'enseignement leur donne plus d'occasions de s'épanouir. Je les envie.

Bien sûr, j'ai développé un peu de BLEU, le minimum indispensable pour survivre dans notre société : je paye mes impôts à temps, je respecte plus ou moins le code de la route, je tiens la comptabilité de ma librairie, etc. Mais, Dieu ! que tout cela manque de grâce et m'épuise !

Récapitulatif

- Notre personnalité inclut une part constante qui ne change pas durant notre existence et que décrit notre ennéatype de base.
- Une autre partie de notre personnalité évolue pour s'adapter aux grands changements de nos conditions de vie. Cette évolution est décrite par des niveaux d'existence communs à tous les êtres humains qu'ils mettent en œuvre en fonction de leurs capacités personnelles et leur environnement physique et culturel.
- Dans une culture positionnée différemment de la nôtre sur la spirale dynamique, les ressemblances superficielles entre certains profils de l'ennéagramme et certains niveaux d'existence peuvent être source d'erreur de détermination de l'ennéatype d'une personne.
- Selon l'ennéatype de base, certains niveaux sont plus confortables que d'autres et il est facile d'y accéder. À l'inverse, d'autres niveaux semblent plus éloignés de nos préoccupations et les développer est plus difficile.

1. Les personnes intéressées par ce sujet pourront compléter ce chapitre par la lecture d'un autre ouvrage des auteurs de ce livre : *La Spirale dynamique* (2e éd.), Paris, InterÉditions, 2012.
2. Professeur émérite de psychologie à Union College dans l'État de New York, Clare W. Graves (1914-1986) a élaboré ce modèle et en a vérifié la validité pendant trente ans de sa vie, de 1952 à sa mort.
3. Plus précisément, il appelait son travail la théorie émergente et cyclique des niveaux d'existence bio-psycho-sociaux (ECLET : *Emergent Cyclical Levels of Existence Theory*).
4. Traduction libre de GRAVES, Clare W., *Levels of Human Existence*, Santa Barbara, ECLET Publishing, 2002.
5. Pour des raisons que le modèle explique mais qui dépassent le cadre de cette très brève présentation, il y a aussi bien souvent le même problème aux alentours de la puberté. ROUGE est un système très important pour comprendre les jeunes à risques et une part de la criminalité urbaine.
6. En BEIGE, la peur dominante est la peur naturelle et instinctive, comme la peur des bruits violents ou des hauteurs ; c'est un programme utile pour échapper aux tigres à dents de sabre et à toutes les créatures ayant des mâchoires et des crocs, et pour ne pas tomber d'une falaise. En VIOLET, les peurs dominantes sont celles des esprits diaboliques, des malédictions, de la colère des ancêtres et de la transgression des tabous. En ROUGE, la peur n'est pas reconnue, mais les personnes fortes sont respectées et la honte est redoutée. En BLEU, on peut avoir peur d'être victime de ROUGE, ou peur du chaos social. Des préoccupations concernant le péché et le mal, la mort et la punition deviennent prioritaires. ORANGE peut avoir peur de l'échec, de la ruine financière, de la dégradation de son image, de laisser passer des occasions ou de perdre le contrôle. VERT peut avoir peur d'être rejeté, de ne pas être aimé des autres, de perdre sa liberté ou d'être désapprouvé socialement pour avoir blessé les sentiments des autres.

QUATRIÈME PARTIE

ÉVOLUER AVEC L'ENNÉAGRAMME

Aussi fascinante que soit la découverte de l'ennéagramme par ce qu'il nous apprend sur nous et sur les autres, l'appropriation du modèle ne se fait réellement qu'en réalisant qu'il ne prend tout son sens que dans une *praxis* qui nous fait passer du statut de personne dominée par son ego à celui d'être libre.

- *Abandonner ses automatismes*

L'ego est une sorte de sommeil hypnotique qui nous empêche de voir la réalité. Les différents mécanismes qui le provoquent peuvent être observés, identifiés et arrêtés, afin de s'éveiller et de reprendre les rênes de sa vie.

- *Redécouvrir son être véritable*

L'évolution personnelle se fait dans plusieurs dimensions : adapter l'ego au monde, développer la connexion à l'essence et élargir son attention à tous les niveaux de l'être. Il est important de distinguer ces différents objectifs, et d'utiliser les méthodes appropriées à chacun d'entre eux.

Chapitre 20
Abandonner ses **automatismes**

L'ego vu comme une **transe hypnotique**

Une définition **de l'hypnose**

Si le mot *HYPNOSE* et l'utilisation de l'hypnose à des fins thérapeutiques sont apparus à la fin du XVIIIe siècle et au début du XIXe siècle en Europe, la recherche d'états de transe hypnotique existe dans toutes les cultures et dans toute l'histoire humaine. Sous sa forme actuelle, il existe plusieurs formes d'hypnose que l'on peut, pour simplifier, classer en deux grandes catégories[1]. L'hypnose classique cherche à induire l'état hypnotique de manière directive, classe les sujets selon leur facilité à entrer dans cet état et évalue la profondeur de la transe en croyant que plus celle-ci est forte, plus le travail est efficace. L'hypnose ericksonienne, issue des travaux du médecin américain Milton Erickson, et la nouvelle hypnose du docteur Jean Godin utilisent des méthodes de création de l'état hypnotique plus permissives et plus progressives, elles sont convaincues que des résultats importants peuvent être obtenus avec des transes légères et accordent en conséquence beaucoup moins d'importance à la suggestibilité du sujet[2].

Chaque praticien a sa propre définition de l'hypnose. En voici toutefois une sur laquelle toutes les approches devraient pouvoir s'accorder : l'état hypnotique est une expérience personnelle et unique vécue par le sujet hypnotisé dans laquelle son attention est étroitement focalisée. Celui-ci privilégie des modes de pensée inconscients par rapport aux modes de pensée conscients.

Cette expérience est personnelle et unique. Si l'on demande à plusieurs personnes qui ont connu un état hypnotique de le décrire, chaque témoignage est différent. Mieux, si une personne accède plusieurs fois à un état hypnotique, son vécu pourra être différent à chaque fois. C'est pourquoi le psychiatre français Léon Chertok parlait de l'hypnose comme d'un état « actuellement non objectivable ».

L'attention est étroitement focalisée. Milton Erickson décrivait la transe hypnotique comme un « état d'hyperconcentration ». D'ailleurs, les premières méthodes d'induction hypnotique, encore

largement utilisées, consistaient à amener le sujet à se concentrer sur un objet comme une montre ou un pendule, ou sur les yeux de l'hypnotiseur[3]. Bien souvent cette concentration est suffisante pour déclencher rapidement l'état hypnotique. La plupart des méthodes d'auto-hypnose, où le sujet essaye de se mettre lui-même en état hypnotique, reposent sur le même principe.

Des modes de pensée inconscients sont privilégiés par rapport aux modes de pensée conscients. Cette dissociation entre conscient et inconscient libère l'inconscient des blocages dus à la pensée consciente et permet d'accéder à des informations et des solutions qui sont disponibles au niveau inconscient[4].

L'**ego** et l'**état hypnotique**

Examinons maintenant ce qui se passe si nous reprenons la définition précédente en remplaçant l'expression « état hypnotique » par le mot « ego » : l'ego est une expérience personnelle et unique vécue par le sujet égotique dans laquelle son attention est étroitement focalisée, et il privilégie des modes de pensée inconscients par rapport aux modes de pensée conscients.

Cette expérience est personnelle et unique. Même si nous appartenons au même ennéatype qu'une autre personne, nous vivons notre ego d'une manière qui nous est propre. Notre histoire de vie fait que nous nous comportons différemment de cette autre personne, malgré la similitude de nos motivations. De même, de jour en jour, notre ego s'exprime de manières diverses, en fonction des événements de l'existence.

L'attention est étroitement focalisée. L'ego de chaque ennéatype est attentif à une partie du monde et ne veut pas voir l'autre partie, ni s'intéresser à elle. Le **1** considère tout ce qui est mal dans le monde et ignore le reste. Le **2** se tourne vers les gens qui ont besoin de son aide et qui lui vaudront une image positive, et délaisse les autres. Le **3** se concentre sur les personnes et les projets qui peuvent contribuer à son succès et n'a que faire des autres. Le **4** détecte ce qui heurte son sens de l'esthétique et ce qui lui manque, alors qu'il n'est pas conscient de ce qui est satisfaisant. Le **5** se passionne pour toutes les sources d'information au détriment des autres aspects du monde, et notamment des relations aux autres. Le **6** est vigilant face à tous les dangers potentiels et ne considère pas les contextes où il est en sécurité. Le **7** fonce vers toutes les occasions de plaisir et ne veut pas voir les souffrances qui l'entourent. Le **8** est à l'affût des risques de perte de contrôle et il a du mal à percevoir les moments où il est en sécurité, entouré de gens loyaux. Le **9** est tellement obnubilé par les risques de conflits qu'il ne perçoit pas les situations où il est aimé et accepté tel qu'il est.

Des modes de pensée inconscients sont privilégiés par rapport aux modes de pensée conscients. C'est ainsi que nous avons défini l'ego

dans la première partie de cet ouvrage : un ensemble d'automatismes inconscients.

Exercice 44

Trouver sa tache aveugle

Le premier exercice de ce livre a consisté à identifier des automatismes égotiques. Pour compléter la prise de conscience de l'ego en tant que transe hypnotique, identifiez un moment où votre ennéatype vous a fait passer à côté d'un élément important de la réalité. Peut-être cela vous a-t-il été reproché…

Je suis **5** µ de sous-type conservation. Je pense à changer de boulot. J'étudie la possibilité de créer mon propre emploi et de travailler chez moi, seul. Aujourd'hui, j'occupe un poste dans l'industrie automobile, un cadre trop étriqué pour moi. C'est trop hiérarchisé, trop limité. Je n'arrive pas à respecter un management qui m'impose ce qu'il faut que je fasse, quand je dois penser, et à quoi. Il ne faut pas me dire comment on fait ou on pense, car j'en suis irrité. Il faut me laisser tranquille, coupé du monde. Avec les collègues, j'ai trop de difficultés. Je suis incapable de discuter de tout et de rien, ou de ce qui les intéresse, la politique, le sport… Du coup, l'ambiance est pénible pour moi comme pour les autres. Par exemple, ce matin, je passe devant le bureau d'un collègue dont la porte était ouverte. Je fais l'effort de lui dire bonjour, et il me lance d'un air enjoué : « On dirait qu'il va faire beau aujourd'hui. » J'ai réfléchi quelques secondes, et tout ce que j'ai trouvé à répondre avant de m'enfuir, c'est « oui ». C'est quand il m'a demandé le midi au restaurant d'entreprise pourquoi je n'étais pas resté prendre le café avec eux que j'ai compris que la moitié de l'équipe était là, occupée à papoter. Moi, je ne les avais même pas vus et, de toute façon, je suis incapable de participer à ce genre d'échanges, d'affronter le fait d'être présent et de ne pas pouvoir parler. Je ne ferai jamais une carrière dans une entreprise. Je n'attends pas de contacts, pas de reconnaissance. Cela me passe par dessus la tête, je suis fermé, je n'entends pas. Je sais ce que j'ai à faire. Je ne veux pas de contraintes, je peux travailler de 6 heures du matin à 21 heures sans problème, mais je ne veux pas qu'on attende autre chose de moi. Alors, il serait plus logique que je m'oriente vers une autre activité où je serai seul et où je pourrai penser tranquillement.

La définition d'un état hypnotique peut donc être utilisée mot pour

mot pour définir l'ego ! Cela peut paraître une surprise, mais c'est en fait une réalité connue de tous les praticiens de l'hypnose. S'il ne réussissait pas à induire une transe hypnotique, Milton Erickson parlait avec son client jusqu'à ce que l'état hypnotique se manifeste naturellement – il appelait cela la « transe commune » – et qu'il n'ait pas d'autre chose à faire que de l'amplifier. Hippolyte Bernheim affirmait : « Il n'y a pas un état spécial, artificiel, anormal ou hystérique qu'on peut qualifier d'hypnose. » Jean-Roch Laurence et Campbell Perry ont confirmé : « L'hypnose n'existe pas. Ce qui existe, c'est l'interaction entre un contexte donné et l'aptitude du sujet à répondre à ce contexte[5]. » John Grinder et Richard Bandler, les fondateurs de la PNL[6], commençaient une de leurs formations à l'hypnose par le dialogue suivant :

- Tout est hypnose !
- Mais non, l'hypnose n'existe pas !

En effet, l'équivalence entre ego et état hypnotique amène à considérer que beaucoup des événements de l'existence sont des moments de transe hypnotique, et que l'état hypnotique n'a donc pas d'existence propre réellement séparée de la vie habituelle. On peut penser que c'est pour cela qu'il n'y a pas une définition universelle reconnue de l'hypnose.

Dans l'imaginaire populaire, l'hypnose est souvent associée à l'endormissement et au sommeil. C'est sans doute pourquoi de nombreuses pratiques destinées à se libérer de l'ego visent à atteindre un état qu'elles appellent l'éveil, que la sociologue Danièle Hervieu-Léger définit comme la « plus haute conscience de soi ». L'ennéagramme l'associe notamment à l'accès à l'essence. Certaines de ces pratiques sont des approches spirituelles, et on trouve le concept d'éveil, sous ce nom ou sous d'autres, dans le bouddhisme, l'hindouisme, le judaïsme, le christianisme et le soufisme. D'autres sont plus profanes et des notions équivalentes à l'éveil apparaissent chez Kant et chez bien d'autres philosophes ; déjà au IVe siècle avant J.-C., l'allégorie platonicienne de la caverne ne parlait pas d'autre chose.

Les **phénomènes** hypnotiques

Dans un état hypnotique induit par un praticien, certaines manifestations apparaissent, parfois spontanément, parfois sous l'effet d'une suggestion du thérapeute. Il en est de même dans la vie égotique courante, les mêmes phénomènes hypnotiques surviennent parfois involontairement, parfois en réaction à certains événements ou à l'attitude de certaines personnes, parfois encore déclenchés par soi-même. Par exemple, se perdre dans les souvenirs de ses derniers congés est un phénomène hypnotique : les représentations peuvent passer par la tête, comme cela, de manière imprévisible, ou une autre personne peut évoquer le lieu où les vacances se sont déroulées et provoquer une rêverie, ou une consultation volontaire

des photos prises à cette occasion peut faire surgir d'autres images intérieures.

Les phénomènes hypnotiques sont au nombre de neuf. Chacun constitue une déformation de la réalité ou un moyen de ne pas être présent au monde.

Il y a différentes sortes de temps : le temps objectif défini par l'oscillation des quartz de nos montres ou les transitions des atomes d'une horloge atomique ; et un temps subjectif qui est notre perception de la durée. Il y a distorsion du temps quand il y a un écart important entre le temps objectif et le temps subjectif. Cela peut prendre deux formes opposées. Dans la contraction du temps, le temps subjectif est beaucoup plus bref que le temps objectif : nous avons, par exemple, l'impression qu'il ne s'est passé que quelques minutes, alors que près d'une heure s'est écoulée. À l'inverse, l'expansion du temps amène à percevoir le temps subjectif comme beaucoup plus long que le temps objectif.

En théorie, nous devrions vivre ici et maintenant. Dans les phénomènes de pseudo-orientations dans le temps, nous avons l'impression d'être totalement dans le passé ou dans le futur ; ce sont respectivement la régression en âge et la progression en âge. Dans ces deux phénomènes hypnotiques, il ne s'agit pas seulement de penser au passé ou au futur, mais d'être entièrement immergé dans ces autres moments du temps : la régression en âge nous fait voir, entendre et ressentir ce que nous avons déjà vécu, ou croyons avoir déjà vécu, dans notre passé ; la progression en âge nous fait voir, entendre et ressentir ce que nous espérons ou sommes persuadés de vivre dans une situation à venir.

Notre mémoire devrait aussi nous permettre de nous souvenir de ce qui s'est passé sans ajout, suppression ou déformation[7]. Les changements mnésiques correspondent à des modifications significatives de nos souvenirs. Dans l'amnésie, tout ou partie d'un moment de notre vie est complètement oublié. L'hypermnésie consiste au contraire à se souvenir d'un épisode de notre existence avec une multitude de détails. Il n'y a pas de définition absolue de ces deux phénomènes. Il s'agit plutôt d'une estimation relative : chaque individu a une mémoire plus ou moins précise[8], et c'est en comparant un souvenir particulier avec son fonctionnement habituel qu'il peut déterminer s'il y a changement mnésique ou non.

Les hallucinations visuelles et/ou auditives consistent à considérer comme objective une expérience sensorielle subjective ne correspondant pas à la réalité. Dans l'hallucination positive, quelque chose est vu ou entendu qui n'existe pas réellement, alors que dans l'hallucination négative, quelque chose qui devrait être vu ou entendu ne l'est pas[9].

Les distorsions des sensations existent aussi sous deux formes : création de sensation et suppression de sensation. Ces phénomènes sont les équivalents sur le plan kinesthésique des hallucinations

visuelles et auditives précédemment décrites.

Les changements musculaires sont la catalepsie et les mouvements idéomoteurs. Dans la catalepsie, une position corporelle est conservée pendant un certain temps. Un mouvement est dit idéomoteur s'il a lieu sans qu'il y ait une décision consciente de l'amorcer.

Les changements de personnalité affectent notre sens de l'identité. Dans la dissociation, la personne a l'impression d'être séparée d'elle-même ; elle s'observe de l'extérieur sans rien ressentir. Le phénomène d'identification consiste à avoir l'impression d'être une autre personne, un peu comme certains acteurs s'identifient aux personnages qu'ils jouent.

La confusion est un moment où l'esprit conscient, et spécialement le centre mental, ne peut plus fonctionner convenablement, et où la seule chose consciente est peut-être cet arrêt du conscient.

Les suggestions hypnotiques sont des consignes que l'hypnotiseur donne à son sujet, de manière directe ou indirecte. C'est le seul phénomène hypnotique non spontané : dans un travail d'hypnose, les suggestions sont faites par le praticien et intériorisées par le sujet. En revanche, dans la vie égotique courante, nous sommes notre propre hypnotiseur, et nous nous envoyons à nous-mêmes des suggestions sous forme de messages, de questionnements, d'ordres, etc. On parle alors d'autosuggestions. Nous essayons aussi d'hypnotiser les autres en leur adressant de multiples suggestions.

Exercice 45

Détecter les phénomènes hypnotiques

Trouvez dans votre vie quotidienne récente un exemple de chacun des phénomènes hypnotiques décrits ci-dessus.

Je suis d'ennéatype **6** µ. J'ai donc le centre instinctif en second, et l'émotionnel en troisième. Il suffit que je sois préoccupée ou fatiguée, avec l'impression que je sors de mes balises ou que je vais le faire, pour que mon mental bascule et que je ne sois plus capable d'aligner trois mots. Dans ces moments-là, je coréprime le mental, et c'est une grande souffrance pour moi. J'appartiens au sous-type conservation.

Contraction du temps : au bureau j'ai énormément de travail, beaucoup trop. Quand, dans une journée, je passe la plupart du temps sur l'ordinateur, j'ai tant de choses à consulter ou à écrire que je ne vois pas le temps passer. C'était le cas hier. J'étais à 8 heures au bureau, et quand mon mari m'a appelée à 14 heures, je n'avais pas vu l'heure. Pour moi, c'est comme si je m'étais installée

devant l'ordinateur il y avait seulement une heure. C'est atroce, car j'ai l'impression de ne pas maîtriser le temps.

Expansion du temps : dimanche dernier, nous sommes allés avec mon mari et ma fille au cinéma. Je tairai le nom du film tellement il était barbant. Je regardais souvent mon mari et ma fille dans l'espoir que, comme moi, ils s'ennuyaient et que l'on pourrait partir. Mais non ! Visiblement ils prenaient du plaisir à cette séance. Une heure cinquante, c'était la durée du film. Interminable. Je regardais souvent ma montre et j'avais l'impression que ça n'avançait pas. Quelle libération quand nous avons quitté la salle !

Régression en âge : si j'ai mal fait quelque chose au travail, présentation d'un projet ou animation d'une réunion, je m'en veux, ça me poursuit, je ne pense qu'à cela, et le reste ne compte plus. Mon mari m'a reproché ce soir de ne pas être présente, à raison, car je revivais sans cesse mon intervention de l'après-midi devant le comité de direction. J'ai été lamentable, j'ai bafouillé, j'avais l'impression d'être jugée. Vingt fois au moins, j'ai revécu ce cauchemar ; cela me faisait souffrir, mais je ne pouvais pas m'en empêcher. Mon mari m'a forcée à lui parler de ce qui m'obnubilait. Cela m'a fait du bien.

Progression en âge : la nuit dernière, je me suis réveillée. J'avais eu mal au ventre toute la soirée et, comme j'avais encore mal, j'ai eu peur d'avoir une maladie grave. Je me suis imaginée chez le médecin ; il me disait que j'avais un cancer du colon. J'ai fondu en larmes. Heureusement, je n'ai pas réveillé mon mari. Ce n'est pas la première fois que cela m'arrive, et il ne comprend pas que je me mette dans tous mes états pour quelque chose qui n'existe pas. Bien sûr, si je me raisonne, je sais que ce n'est pas réaliste. Mais quand cela arrive, c'est comme si c'était vrai.

Amnésie : lundi dernier, avant que je parte au travail, mon mari m'a dit que c'était la Sainte-Hélène, et donc de penser à souhaiter sa fête à mon assistante. Je l'ai remercié et j'ai ajouté que je dirais à Hélène que c'était lui qui avait pensé à sa fête. Le soir, au dîner, il m'a demandé si cela avait fait plaisir à Hélène. Je l'ai regardé sans comprendre ce qu'il disait. « Qu'est-ce qui a fait plaisir à Hélène ? » « Tu ne lui as pas souhaité sa fête ? » « Mince, j'ai complètement oublié. » « Mais ce n'est pas croyable ! Je te l'avais dit avant de partir. » « Oui, eh bien j'ai oublié ! Cela peut arriver à tout le monde. »

Hypermnésie : mon mari, qui était tout content d'avoir pensé à la fête de mon assistante, bougonne. Il enchaîne : « Je ne comprends pas comment tu as pu oublier, alors que tu l'as vue toute la journée. » Là, c'était le commentaire en trop ! « Ah vraiment, tu ne comprends pas ? Et est-ce que tu comprends pourquoi tu as oublié notre anniversaire de mariage cette année ? » « Je ne l'ai pas oublié. » « Mais si, tu as oublié, j'ai attendu jusqu'à la fin du dîner pour voir si tu t'en souvenais, mais toi, tu m'as raconté de long en

large ton déjeuner avec ton copain Christian. Je peux même te dire où tu as mangé et quoi. J'étais ulcérée. Ce jour-là, ce qu'il y avait de plus important, c'était Christian et pas nous ! Je peux même te redire mot pour mot ce que tu m'as raconté, la rencontre avec sa nouvelle petite amie, Julie, à une terrasse de café à Saint-Jean-de-Luz. Si tu veux plus de détails, dis-le-moi. J'en ai. »

Hallucination positive visuelle : ma fille a 16 ans. Samedi soir, elle était de sortie avec des copains. Je les connais et j'ai confiance en eux. À 22 h 30, elle n'était toujours pas rentrée. J'ai commencé à m'inquiéter. J'ai imaginé toutes sortes de choses, jusqu'à l'accident. Je l'ai vue morte.

Hallucination positive auditive : en plus de la voir morte, j'ai entendu, comme si c'était vrai, la sonnerie du téléphone. J'ai imagé que je décrochais et que la police m'annonçait son décès.

Hallucination négative visuelle : il y a dix mois que nous avons déménagé, et nous avons maintenant pris nos marques dans notre nouveau quartier. Samedi, mon mari et moi sommes allés faire des courses sur la voie piétonne. Il s'est arrêté face à une boutique, ou du moins ce que je pensais être une boutique, et m'a dit : « Tu avais remarqué qu'il y avait ici un cabinet de sages-femmes ? » J'ai été surprise ; c'était la première fois que je le voyais. Pourtant, il n'avait pas l'air d'être nouveau.

Hallucination négative auditive : « Maman, je t'ai demandé ce matin de ne pas faire de plis sur mon pantalon, et je le trouve repassé avec des plis ! Tu l'as fait exprès ? » « Ah non, je n'ai pas entendu. Excuse-moi, ma chérie, je devais être dans les nuages. »

Création de sensation : pendant tout le temps où je me suis inquiétée pour ma fille parce qu'elle n'était pas encore rentrée, j'avais la gorge nouée et une boule à l'estomac. Quand elle est arrivée à 23 heures, j'ai ressenti un immense soulagement et toutes mes contractions sont parties.

Suppression de sensation : mercredi dernier, j'ai eu une journée éprouvante au bureau. Une série de dossiers à terminer pour la veille, comme d'habitude, me sont tombés dessus, et Hélène, mon assistante qui travaille aux quatre cinquièmes, n'était pas là. Le soir, en arrivant à la maison, j'étais complètement crevée. Mon mari m'attendait avec impatience, car il souhaitait aller au cinéma voir le dernier *Batman* qui venait de sortir. Je n'avais envie que de me coucher le plus tôt possible, mais cela avait l'air de le tenter tellement que j'ai accepté. En fait, le film était superbe et haletant. En sortant de la salle, je me suis aperçue que, pendant plus de deux heures, je n'avais pas ressenti ma fatigue un seul instant.

Catalepsie : j'ai vu de la fenêtre ma fille traverser la rue, alors qu'une voiture arrivait à toute vitesse. Je me suis figée ; je ne pouvais plus parler, plus bouger, plus respirer. La voiture s'est arrêtée, tandis que ma fille se dépêchait de passer.

Mouvements idéomoteurs : « Maman ! Ça suffit ! Arrête de

bouger ta jambe comme cela ! C'est vraiment horripilant. » Je ne sais pas pourquoi, mais parfois ma jambe bouge toute seule, nerveusement. Moi, je ne m'en rends pas compte, mais les personnes autour de moi, si.

Dissociation : mardi matin, je savais que je devais assister à une réunion. J'étais prévenue depuis un mois, et j'attendais l'ordre du jour, qui n'est jamais arrivé. Si je ne connais pas l'ordre du jour, je me mets en retrait, sur la réserve. C'est ce que j'ai fait : j'ai assisté à la réunion sans être vraiment présente, à distance de moi-même.

Identification : j'ai vu à la télévision une émission sur le cancer. Des personnes témoignaient. Lorsque l'une a parlé de son cancer du sein, c'est comme si j'étais à sa place, comme si j'avais moi aussi un cancer du sein. Tout ce qu'elle décrivait, je le ressentais. Mon mari m'a regardée et m'a parlé. Cela a interrompu ce que je vivais. Heureusement, c'était trop horrible.

Confusion : je suis confuse si on me brusque, si je ne suis pas prévenue, si on m'interpelle. Eh bien, la semaine dernière, je me suis retrouvée dans l'ascenseur avec le directeur général. Il m'a posé une question sur un de mes projets. C'est comme si ce qu'il me disait ne me parvenait pas au cerveau, que je n'avais plus les idées claires. Je ne savais pas quoi répondre. La porte de l'ascenseur s'est ouverte, une main s'est tendue vers le directeur ; il m'a souri et m'a dit que l'on verrait cela plus tard. Que j'étais mal !

Suggestions : depuis que je suis entrée ce matin dans la salle de bains pour me préparer, je ne pense qu'à la présentation du projet que je dois faire devant le comité de direction. En fait, il s'agit uniquement de la partie que j'ai réalisée. J'aurais préféré présenter les apports de toute l'équipe ; au moins, je me serais fondue dans la masse. En plus, je suis meilleure quand je ne défends pas ma position, mais celle des autres ou de l'équipe. Je n'arrête pas de me dire : « J'ai peur. Je ne vais pas assurer. Ils vont me juger. Je ne suis vraiment pas à la hauteur, autant renoncer. Je vais m'écrouler. » C'est vraiment nul de se mettre dans cet état, juste avant la présentation. De toute façon, je dois assumer : je suis responsable, et ils comptent sur moi.

Récapitulatif

- L'état hypnotique est une expérience personnelle et unique vécue par le sujet hypnotisé dans laquelle son attention est étroitement focalisée, et il privilégie des modes de pensée inconscients par rapport aux modes de pensée conscients.
- La définition de l'état hypnotique est aussi applicable à l'ego sans aucune modification.
- L'état hypnotique et l'ego sont caractérisés par l'utilisation des mêmes phénomènes hypnotiques.
- Les neuf phénomènes hypnotiques sont : les distorsions du temps, les pseudo-orientations dans le temps, les changements mnésiques, les hallucinations visuelles et/ou auditives, les distorsions des sensations, les changements musculaires, les changements de personnalité, la confusion, les suggestions hypnotiques.

Les **phénomènes hypnotiques** préférés des neuf ennéatypes

Les phénomènes hypnotiques sont des universaux. Tous les êtres humains de toutes les cultures sont capables de les vivre. Les plus pratiqués sont les suggestions hypnotiques, les distorsions du temps, les changements mnésiques et les changements musculaires.

En ennéagramme, l'ego est souvent appelé la fausse personnalité et l'essence, la vraie personnalité. Pourtant, la plupart d'entre nous se définissent par leur ego et sa fierté (*cf.* figure 3, page 29). L'identification apparaît donc doublement dans la structure de notre personnalité. Elle est un phénomène hypnotique comme les autres quand nous nous identifions à un personnage de film ou de roman, ou bien à une personne que nous aimons ou admirons. Elle est aussi une sorte de méta-phénomène dans l'identification à l'ego. Elle englobe alors la totalité des autres phénomènes hypnotiques de l'existence. L'identification à l'ego est donc la transe fondatrice, la plus difficile à interrompre, et la dernière à disparaître totalement.

Si nous utilisons au quotidien tous les phénomènes hypnotiques, nous ne le faisons pas à la même fréquence et de la même manière. Une part de cette personnalisation est due à notre histoire propre, et une autre à notre ennéatype, qui peut être défini comme une façon particulière de ne pas être dans la réalité.

Exercice 46

Identifier son phénomène hypnotique préféré

À votre avis, quel est le phénomène hypnotique que vous utilisez le plus souvent ? En quoi est-ce normal, étant donné votre ennéatype ? Donnez un exemple.

À une amie qui ne comprenait pas très bien ce qu'était la vie fantasmée d'un **4**, j'ai écrit : « Imagine juste dans ta tête que tu vas manger avec Patricia et Fabien dans un restaurant que tu imagines. Imagine-toi leur parler ; tu sens les odeurs du repas, tu ressens la nourriture dans ta bouche, tu vis des émotions, tu ris, tu pleures, ils te parlent, les gens sont autour de toi dans la salle, il y a du bruit, et dis-toi que tout ce que tu ressens, le froid, la chaleur, les aliments, ce que les Chabreuil te disent, que tout cela est vrai. C'est plus que l'imagination. C'est l'imagination qui est tellement vraie à l'intérieur de toi que, grâce aux émotions, et uniquement grâce à elles, tu as la certitude de vivre et d'avoir vécu cette scène. Elle fut vraie. Tu ne te poses même pas la question de savoir si elle est vraie ou pas. Elle est. Une forme de transe intense (même pas un rêve, ni un désir, ni la pensée d'une scène, c'est émotionnel d'abord et pas mental). » Ce genre de progression en âge, mon ego de **4** en fait tout le temps, pour échapper à la banalité du quotidien et de ses rites convenus, pour atténuer la souffrance du manque, pour créer quelque chose de plus beau que la grisaille désespérante des jours recommencés, pour bien d'autres choses encore.

À titre d'exemple, voici quelques mécanismes égotiques souvent vécus par chacun des neuf profils de l'ennéagramme[10].

L'ennéatype **1** est le champion incontesté des autosuggestions hypnotiques, que son petit critique intérieur utilise pour lui signaler qu'il a mal fait, qu'il n'a pas assez bien fait et qu'il n'a pas été à la hauteur de ses idéaux. Les suggestions hypnotiques permettent aussi d'encourager les autres à mieux faire, c'est-à-dire à faire à la façon du **1**. Ce mécanisme critique est renforcé par des hallucinations négatives qui lui font ignorer ce qui est satisfaisant dans le monde, mais n'est pas à la hauteur de sa conception de la qualité.

L'ennéatype **2** s'identifie aux personnes qu'il aime et à celles qu'il souhaite aider ; c'est le mécanisme de fusion que nous avons décrit dans la première partie. Il lui permet de savoir ce que ces gens désirent, de quoi ils ont besoin et quelles sont leurs potentialités.

C’est ce mécanisme qui donne l’impression que le **2** a une formidable intuition des autres. Si toutefois il ne lui permet pas de découvrir des besoins réels, le **2** peut alors les halluciner positivement et utiliser la manipulation pour convaincre de leur existence.

L’ennéatype **3** est le roi de l’identification. C’est d’ailleurs le nom que porte son mécanisme de défense. Il peut s’identifier à un rôle social reconnu, à une personne dont il veut égaler le succès avant de le dépasser, à son interlocuteur pour mieux savoir ce qu’il attend de l’échange et mieux le séduire et le convaincre, etc. Toujours pressé, ne se sentant bien que s’il n’y a aucun créneau horaire de disponible sur son agenda, en voulant toujours plus, le **3** est un expert de la contraction du temps.

L’ennéatype **4** souffre devant la laideur et la banalité du quotidien, devant le rejet supposé des autres, devant tout ce qui manque pour que la vie soit harmonieuse. Il se réfugie alors dans des rêveries au moyen d’hallucinations positives, mais plus encore de progressions en âge qui lui permettent de ressentir plus intensément les émotions liées à ses fantasmes. Ce mécanisme est pour lui un piège, et on a pu dire du **4** qu’il lui fallait choisir entre « imagination et incarnation ». Il pratique aussi la création de sensations, spécialement pour accompagner sa fixation de mélancolie.

L’ennéatype **5** craint que les émotions l’empêchent de penser efficacement : comment donner un sens mental à ce qui se passe en lui, et chez les autres personnes ? Deux mécanismes hypnotiques sont parfaitement adaptés à son problème. La dissociation le met à côté de lui-même. Elle lui permet ainsi de ne rien ressentir, ni sensations ni émotions, et d’être alors totalement disponible pour la pensée. Quant à l’hallucination négative, elle va dans le même sens en permettant de gommer de son environnement tout ce qui pourrait être perturbateur.

L’ennéatype **6** imagine des dangers qui n’existent pas. Face à une situation, il bâtit mille scénarios de catastrophes possibles et de solutions à appliquer si elles venaient à se concrétiser. Il imagine aussi les sens cachés des propos des autres, les raisons pour lesquelles ces propos ont été tenus et leurs conséquences dans le futur. Tout cela est fait au moyen d’hallucinations positives plus distanciées que les progressions en âge et permettant mieux la réflexion. Il crée ainsi des sensations de peur qui l’amènent à coréprimer son centre mental et à vivre de la confusion.

L’ennéatype **7** est le *recordman* de l’amnésie qui lui permet de se débarrasser instantanément de toutes les émotions déplaisantes liées au passé. Un événement désagréable, oublié ! Une obligation qu’il n’a pas envie de remplir, oubliée ! Un désir qu’il n’a pas réussi à satisfaire, oublié ! Un moment où il n’a pas été à son avantage, oublié ! La place est alors libre pour imaginer, à l’aide de la progression en âge, un futur rose rempli de plans astucieux et

efficaces, ainsi que de moments de plaisir, de gloire et de rires.

L'ennéatype **8** est convaincu que le monde est dangereux et qu'il risque d'être trahi. Quand il croit, à tort ou à raison, que c'est arrivé, il utilise l'hypermnésie pour se souvenir du maximum de détails possible – afin qu'il ne revive jamais un tel moment de faiblesse – et la progression en âge, pour préparer sa vengeance et en savourer par avance l'accomplissement. L'hallucination négative sert à refuser d'admettre son impact négatif sur les autres, et alimente le mécanisme de défense de déni et de dénégation.

L'ennéatype **9** oublie ses besoins au nom de la passion de paresse et de la fixation d'oubli de soi. Pour ce faire, il pratique la suppression de sensation, à un point tel qu'on peut parfois parler d'anesthésie pour ce phénomène hypnotique. Dans le même esprit, il utilise aussi l'amnésie pour oublier sa colère vis-à-vis des autres ; la préférence pour l'instinctif, dont la colère est justement la problématique, fait que cette amnésie est souvent partielle ou temporaire. Quand il faut prendre des décisions à propos de problèmes personnels, les risques de conflit augmentent et la confusion apparaît.

Récapitulatif

- L'ego de chaque être humain vit l'ensemble des phénomènes existants selon une intensité et une fréquence qui lui sont propres.
- L'ennéatype amène une préférence pour certains phénomènes hypnotiques.

Déconstruire les **phénomènes hypnotiques**

L'équivalence entre ego et états hypnotiques exposée précédemment soulève une question un peu angoissante : les êtres humains sont-ils systématiquement dans une transe hypnotique, et complètement coupés de la réalité ?

La personnalité ne se limite pas à l'ego, et ce n'est que dans les moments où il la domine totalement que nous sommes dans un état hypnotique. C'est le moment de se souvenir que l'ennéagramme ne souhaite pas la disparition de l'ego. Il est indispensable pour assumer les activités de la vie quotidienne, et il a besoin des phénomènes hypnotiques pour fonctionner. Par exemple, il est normal de faire une hallucination positive ou une progression en âge pour préparer une réunion. Cela ne signifie pas pour autant qu'il s'agit à ce moment-là de laisser le champ entièrement libre à l'ego. Les phénomènes hypnotiques cessent donc de l'être à deux conditions nécessaires et suffisantes. D'abord, la personne qui les utilise les déclenche volontairement. Ensuite, pendant leur

déroulement, elle ne s'immerge pas complètement en eux, mais est aussi consciente des autres éléments de la réalité.

Y arriver se fait au moyen de l'observateur intérieur. L'observateur intérieur fournit trois informations : l'objet de l'attention, la manière dont l'attention est portée, et la quantité d'attention portée. Dans un état purement égotique, l'observateur intérieur est complètement inactif. Avec un peu d'entraînement, il s'éveille et devient de plus en plus efficace pour détecter les phénomènes hypnotiques au moment de leur déclenchement et pendant leur déroulement[11]. L'activation de l'observateur intérieur est une condition indispensable pour sortir des automatismes de l'ego. En effet, réaliser qu'un trait égotique est sur le point de se manifester donne la possibilité de choisir entre s'arrêter et continuer ; s'il y a choix, il n'y a plus automatisme, et l'ego n'est plus le seul maître à bord.

Le développement de l'observateur intérieur est une intégration en soi. D'abord, son fonctionnement n'est jamais spontanément automatique, et il n'est pas automatisable par quelque technique que ce soit[12]. C'est un acte de volonté renouvelé à chaque instant. Ensuite, si l'observateur intérieur fonctionne, l'ego n'est plus seul présent, ce qui est déjà un premier pas libérateur. D'ailleurs, pratiquer l'auto-observation est en soi suffisant pour que les phénomènes hypnotiques s'espacent. Il est cependant possible d'aller plus loin.

Exercice 47

Activer son observateur intérieur

Posez ce livre et regardez pendant trois minutes par la fenêtre, si vous êtes dans une pièce, ou autour de vous. Repérez les phénomènes hypnotiques qui se produisent.

Je me suis tout de suite demandé si j'étais capable de faire cet exercice (suggestion hypnotique). Cela m'a angoissé et mon cœur s'est accéléré (création de sensation). Cela m'a fait penser à un examen (j'ai revu le panneau de résultats du bac : hallucination positive) et je me suis dit que cela n'avait pas de sens (suggestion hypnotique). Je me suis alors repris et j'ai regardé dehors. Pendant une bonne vingtaine de secondes, j'ai juste été attentif à ce qui se passait dehors. Puis, un oiseau est passé en volant très haut, sans bouger les ailes comme un rapace. J'ai immédiatement pensé à des faucons que j'avais vus en Tunisie : en fait, j'étais là-bas, et il y avait ce jeune homme qui montrait son faucon aux touristes pour gagner quelques sous en les laissant se faire photographier avec l'animal. J'avais à nouveau le faucon sur mon bras, et c'était vraiment bien (régression en âge). Quand je suis revenu au présent, j'ai remarqué les nuages dans le ciel. Je me suis demandé s'il allait faire beau ce week-end (suggestion hypnotique). J'ai imaginé un pique-nique en amoureux au bois de Boulogne avec ma copine (hallucination positive et création de sensation). Puis, je me suis dit que ça suffisait comme ça (suggestion hypnotique) et j'ai arrêté l'exercice.

Des méthodes comme la méditation sont traditionnellement recommandées pour prendre de la distance avec l'ego. La pratique de la méditation est belle et bonne. Elle est hautement recommandable. Son seul défaut est qu'elle prend du temps. Beaucoup. Si l'on interroge un moine bouddhiste pour lui demander combien de temps est nécessaire pour que la méditation donne des effets réels et durables dans la vie quotidienne, il répond généralement entre cinq et dix ans, voire plus s'il est perfectionniste ! Cela vient du fait que la méditation est pratiquée dans un coin de méditation, un espace hors de la vie et du temps. Dans cet espace, il est déjà difficile d'arrêter le flot des pensées, des émotions et des mouvements idéomoteurs. Mais, même si l'on y arrive, vient toujours un moment où l'on retourne à nos activités quotidiennes, et où les pressions s'accumulent et réactivent notre ego. Il faut longtemps avant de savoir vivre dans la vie quotidienne

l'état atteint dans les moments de méditation. Les techniques de méditation ont été inventées à une autre époque et dans une autre culture que les nôtres. Notre existence a atteint un degré de complexité, d'urgence et de stress sans précédent. Les outils qui étaient autrefois efficaces ne sont plus forcément les mieux adaptés à nos circonstances de vie.

Au début des années 1990, le professeur Stephen Wolinsky[13] a fait avec la Quantum Psychology® une percée fondamentale dans les moyens de se distancier de l'ego[14]. Partant de l'idée de l'équivalence entre vie quotidienne et transe hypnotique, il invente une anti-hypnose, c'est-à-dire une méthode permettant de sortir d'une transe hypnotique[15].

Les différentes techniques qui constituent la Quantum Psychology® partagent un certain nombre de caractéristiques auxquelles elles doivent leur efficacité. Elles renforcent l'observateur intérieur en étant différentes pour chaque phénomène hypnotique, et en jouant sur sa structure. Elles élargissent l'attention et aident à sortir de la focalisation qui est propre à l'état hypnotique. Elles modifient un ou plusieurs éléments de la transe, de façon à ce qu'il n'y ait plus d'automatisme. Elles ne cherchent pas à rendre la transe impossible et offrent plutôt des alternatives, ce qui évite toute opposition frontale à l'ego qui serait obligatoirement vouée à l'échec. Enfin, avec un peu d'habitude, leur mise en œuvre ne prend que quelques secondes, ce qui permet de les pratiquer au moment où le phénomène hypnotique a lieu, sans interrompre de manière perceptible ce qui est en cours. Ainsi, elles ne cherchent pas à détruire les transes, mais plutôt à les déconstruire.

Il n'est pas possible de détailler ici l'ensemble de ces techniques de sortie de transe hypnotique. Ce serait l'objet d'un ouvrage entier. De plus, ces techniques sont mieux apprises auprès d'enseignants compétents et disponibles, qui savent transmettre une expérience qui va au-delà des mots et peuvent répondre aux interrogations personnelles que leur pratique ne peut manquer de soulever. Toutefois, à titre d'exemple, nous allons exposer deux des approches les plus simples permettant de déconstruire les transes liées aux suggestions hypnotiques et aux progressions en âge, qui sont parmi les plus fréquentes.

Récapitulatif

- L'intégration implique de sortir des transes hypnotiques de l'ego et donc, *a minima*, d'être conscient de leur existence.
- L'observateur intérieur signale quel est l'objet ou quels sont les objets de notre attention, la manière dont l'intensité est portée et la quantité d'attention portée sur chaque objet.
- Les phénomènes hypnotiques qui caractérisent l'ego peuvent être déconstruits au moyen des techniques de la Quantum Psychology®.

Arrêter les **pensées parasites**

La présence des suggestions hypnotiques est une constante de notre existence. Cela commence par les parents, qui sont de grands hypnotiseurs et qui bombardent leurs enfants d'une multitude de suggestions hypnotiques. En fonction de son ennéatype, un enfant peut être d'accord avec ces suggestions et les internaliser ou, au contraire, y résister. Dans ce dernier cas, il devient souvent son propre hypnotiseur pour se convaincre de suggestions inverses. De nombreuses approches considèrent que ces messages parentaux sont déterminants dans la construction de la psyché. Par exemple, l'analyse transactionnelle définit cinq « messages contraignants » (appelés aussi *drivers* ou mini-scénarios) d'origine parentale ; elle estime que nous en choisissons préférentiellement au moins un et que nous sommes près de 90 % du temps sous son influence : « Sois parfait(e) ! », « Dépêche-toi ! », « Fais des efforts ! », « Fais plaisir ! » et « Sois fort(e) ! »

Cela continue avec les enseignants, les condisciples, les amis, le(s) partenaire(s) de vie, les patrons, les collègues, chacun ayant envie de transmettre une appréciation sur la bonne manière de faire ou d'être, une opinion sur le monde, etc. La réflexion personnelle ajoute d'autres suggestions.

Il va sans dire qu'il n'y a pas en ce domaine de bourreau ni de victime. L'immense majorité du dialogue intérieur et une partie du discours extérieur de chaque personne sont constituées de suggestions hypnotiques ; réduire leur nombre contribuerait certainement au bien-être de tous.

Pour déconstruire une suggestion hypnotique, il suffit de la répéter et de la transformer de façon à ce qu'elle existe sous quatre formes : affirmation, négation, question affirmative et question négative. Ensuite, on peut opportunément se rappeler qu'on est le créateur et l'observateur de cette transe.

Supposons que je me congratule *in petto* : « Tu as encore été bon sur ce coup-là ! » Si mon observateur intérieur me signale cette suggestion, je me dirai intérieurement :

« Tu as encore été bon sur ce coup-là !

« Tu as encore été nul sur ce coup-là !

« As-tu encore été bon sur ce coup-là ?

« As-tu encore été nul sur ce coup-là ?

« Je suis le créateur et l'observateur de cette transe. »

Supposons que je m'apprête à dire à un enfant qui veut faire quelque chose pour la première fois : « Est-ce que tu crois que tu vas y arriver ? » Je peux choisir de me taire et me dire intérieurement :

« Est-ce que tu crois que tu vas y arriver ?

Est-ce que tu crois que tu vas échouer ?

Tu vas y arriver.

Tu vas échouer.

Je suis le créateur et l'observateur de cette transe. »

Pratiquer cet exercice crée un moment de silence intérieur extraordinairement apaisant. L'ego se tait… pour un certain temps. Si le dialogue intérieur reprend, il suffit d'appliquer une nouvelle fois la technique. La pratique régulière de cet exercice extrêmement simple suffit à diminuer dans des proportions considérables le dialogue intérieur inutile.

Exercice 48

Abandonner un message parental

Trouvez un message que, selon vous, vos parents vous répétaient trop souvent. Avez-vous intériorisé ce message ? Sinon, que vous dites-vous pour le nier ?

Que vous utilisiez le message parental ou un contre-message, appliquez la technique de déconstruction des suggestions hypnotiques la prochaine fois que vous vous surprendrez à vous le dire. Que ressentez-vous ?

Ma mère était extrêmement brillante intellectuellement et sans aucune indulgence envers ceux qui n'étaient pas de son niveau. C'était mon cas. Je crois que j'ai passé mon enfance à l'entendre dire : « Quelle idiote ! » Bien sûr, je la croyais et, pendant des années, j'ai considéré que j'étais une imbécile. J'ai eu beau réussir à l'école, faire une belle carrière et accomplir plein de choses, ce n'était jamais assez bien pour elle et, du coup, ce n'était jamais assez bien pour moi non plus. Aujourd'hui, je sais que j'ai des capacités mentales, mais dix fois par jour, pour des vétilles comme

faire une faute de frappe en tapant un texte à l'ordinateur, je me surprends à me dire : « Quelle idiote ! »

Ce matin, j'ai fait tomber les clés de ma voiture en les sortant de mon sac, et c'était parti : « Quelle idiote ! » Je me suis aussitôt dit :

« Quelle idiote !

Quelle femme intelligente !

Est-ce que je suis une idiote ?

Est-ce que je suis une femme intelligente ?

Je suis la créatrice et l'observatrice de cette transe. »

Je me suis sentie bien, totalement zen. Pendant deux secondes. Et paf, je me suis dit : « C'est trop simple, ça ne peut pas marcher. » J'ai aussitôt pensé à appliquer encore la technique, ce n'est pas idiot ça !

« Ça ne peut pas marcher.

Ça va sûrement fonctionner.

Est-ce que ça ne peut pas marcher ?

Est-ce que ça va sûrement fonctionner ?

Je suis la créatrice et l'observatrice de cette transe. »

Là, le calme a duré au moins jusqu'au premier feu rouge. À chaque fois que je me suis traitée d'idiote dans la journée, j'ai fait l'exercice. Le soir, j'en ai parlé à mon mari qui me dit souvent que je manque trop de confiance en moi. Je lui ai dit qu'après avoir fait l'exercice, je savais que je n'étais pas idiote, que je n'étais pas un génie non plus, que j'étais tout simplement et que c'était bien. Il m'a fait un grand sourire ravi et j'en ai eu les larmes aux yeux. Dans la soirée, j'ai repris mes notes de stage, c'est une création de sensation. Peu importe, cela a été une vraiment belle journée.

Dissoudre les **illusions de l'ego**

Les progressions en âge sont utilisées pour imaginer le futur. Cela peut être pour échapper à un présent perçu comme trop difficile (les rêveries de l'ennéatype **4**), pour se distraire avec des idées agréables (les fantaisies du **7**), pour prévoir des difficultés à venir (les scénarios catastrophes du **6**, les conséquences des erreurs du **1**), pour préparer des activités (l'aide du **2**, les plans du **3** et du **7**, la communication du **4**, la vengeance du **8**) ; les exemples cités ne sont pas limitatifs, tout le monde pratiquant ce phénomène hypnotique.

Il n'y a qu'un problème : le futur n'existe pas encore, et toute représentation que l'on s'en fait est forcément inexacte et nous détourne de la réalité. Autant alors déconstruire les progressions en

âge en les répétant à l'identique, puis en les transformant en des progressions de contenu inverse (plaisantes si elles étaient désagréables, désagréables si elles étaient plaisantes), puis en imaginant les deux versions simultanément si c'est possible, en séquence sinon. Pour terminer, il est bon de se rappeler qu'on est le créateur et l'observateur de cette transe.

Exercice 49

Revenir au présent

Repérez d'ici la fin de la journée un moment de progression en âge. Appliquez la technique. Que ressentez-vous ?

Ce matin, j'ai écouté la radio en prenant mon petit-déjeuner. Aux actualités, ils ont parlé de la prolifération des méduses en Méditerranée, à cause du réchauffement de l'eau de mer et de la surpêche. Comme je suis à huit jours de partir en vacances à Saint-Raphaël avec ma femme et ma fille, je me suis immédiatement imaginé dans l'eau, frôlé par ces sales bestioles, et battant très fort des jambes pour m'en éloigner le plus vite possible. Brrrr ! Je n'avais pas envie, mais j'y suis retourné. Puis, j'ai fait la même chose en mettant des dauphins à la place des méduses. Enfin, j'ai mis les deux : des dauphins et des méduses, et me suis dit : « Je suis le créateur et l'observateur de cette transe. »

Après, j'étais calme. Ce qui se passera, se passera. Je n'y peux rien, tant que je n'y suis pas. Alors, autant lâcher prise. Bien sûr, j'aurais pu me raisonner ainsi sans la technique, mais cela n'aurait pas apaisé mon inquiétude. Tandis que là, oui, j'étais vraiment serein.

---

1. Il existe aussi une hypnose de spectacle qui n'a en fait d'hypnose que le nom et qui est à l'origine de beaucoup d'inquiétudes et de conceptions erronées sur le sujet.
2. L'hypnose humaniste est un peu une synthèse entre les deux sortes d'hypnose, en plus de ses spécificités.
3. Contrairement à certaines croyances, un hypnotiseur n'a aucun pouvoir hors du commun, pas de magnétisme particulier, ni même un regard spécialement envoûtant. Il se contente d'utiliser des techniques que tout le monde peut apprendre. La difficulté n'est pas de créer un état hypnotique, mais de savoir qu'en faire !
4. Pour l'hypnose, et spécialement l'hypnose ericksonienne, l'inconscient est une mine de savoirs et de ressources positives. Le sens de ce mot y est donc bien différent de la définition freudienne habituelle.
5. Cette définition de l'hypnose est particulièrement intéressante, car on peut se demander à quel moment de la vie elle ne pourrait pas s'appliquer.

6. La PNL est une approche de la communication et de la psychothérapie largement inspirée de l'hypnose ericksonienne.
7. C'est bien sûr une utopie. Il semble aujourd'hui scientifiquement avéré que la mémoire épisodique est partielle, et qu'une partie de nos « souvenirs » est reconstruite.
8. Par exemple, les ennéatypes **1** et **8** préfèrent le centre instinctif. Comme celui-ci assure la survie physique et psychologique par la comparaison entre le présent et les expériences passées, ces deux profils ont généralement une mémoire plus précise que la moyenne. Ce qui est normal pour eux serait de l'hypermnésie pour d'autres personnes.
9. Les mots *positive* et *négative* à propos des mécanismes hypnotiques d'hallucination ne représentent aucun jugement sur le contenu de l'expérience. Il serait plus précis de parler d'hallucination additive (quelque chose qui n'existe pas dans l'environnement y est ajouté) et soustractive (quelque chose qui existe dans l'environnement en est retranché). Pour ce mécanisme hypnotique comme pour les autres, nous avons choisi d'utiliser le vocabulaire couramment employé en hypnose, même si d'autres termes peuvent sembler parfois plus appropriés.
10. Cette énumération n'est pas un moyen de déterminer son ennéatype pour trois raisons. Avant d'avoir appris à les observer, on n'est que rarement conscient de ses mécanismes égotiques. Ensuite, il est très rare qu'une personne appartenant à un ennéatype ne vive pas les phénomènes décrits, mais ce n'est pas absolument impossible. Enfin, la liste des mécanismes hypnotiques donnée est lacunaire et ne veut que servir d'exemple.
11. L'observateur intérieur est bien différent du phénomène hypnotique de dissociation. Celui-ci cherche à occulter des éléments de l'expérience perçus comme pénibles, alors que l'observateur intérieur accepte tous les composants de la réalité.
12. Cela implique que l'état de connexion à l'essence ou l'état d'éveil ne peut jamais être conçu comme définitif. Les « rechutes » sont toujours possibles, elles sont même inévitables. Cela n'a au fond aucune importance. Quand nous nous en apercevons, parce que l'observateur intérieur se manifeste à nouveau, il suffit de le maintenir actif sans porter de jugement sur ce qui s'est produit.
13. Né à New York, Stephen H. Wolinsky est docteur en psychologie clinique. Après avoir exercé pendant trois ans en Californie en tant que thérapeute gestaltiste et reichien, il part en Inde de 1977 à 1982 et étudie notamment auprès de Sri Nisargadatta Maharaj. À son retour, il se forme à la PNL, à l'hypnose ericksonienne et à la thérapie familiale. Au cours des années 1980, il intègre ses connaissances de la psychologie occidentale, de l'*advaita vedanta*, de la physique quantique, des neurosciences et du bouddhisme dans une approche nouvelle qu'il appelle la Quantum Psychology®. Il la pratique en entretiens privés de 1983 à 1994 et l'enseigne jusqu'en décembre 2000.
14. WOLINSKY, Stephen H., *Trances People Live : Healing Approaches in Quantum Psychology*, The Bramble Company, 1991.
15. Il ne s'agit pas là de dénigrer les différentes formes d'hypnose qui constituent des moyens efficaces de travailler sur l'ego. Elles appartiennent aux techniques de travail horizontal, là où la Quantum Psychology® est un outil du travail vertical (*cf.* « La distinction entre travail horizontal et travail vertical », page 330).

Chapitre 21
Redécouvrir son **être** véritable

La **distinction** entre **travail horizontal** et travail **vertical**

L'ennéagramme permet de faire une distinction importante entre deux formes de travail sur soi appelées le travail horizontal et le travail vertical.

Le travail horizontal a pour objet un travail sur l'ego. Il a pour but de s'adapter au monde et à la vie, et d'être plus confortable et plus efficace au quotidien. C'est essentiellement un travail sur les instincts : se sentir en sécurité dans le monde (instinct de conservation), être à l'aise socialement, et notamment avoir un travail et un réseau amical (instinct social), et réussir à construire une relation de couple satisfaisante (instinct sexuel). Le travail horizontal peut aussi vouloir atténuer la répression d'un centre, si elle a un impact négatif sur l'un des domaines précités.

Le travail vertical consiste à interrompre les automatismes de son type, à élargir son attention de façon à cesser l'identification à l'ego et à se connecter à l'essence et aux autres niveaux de l'être (Je Suis, Vide). Il ne s'agit pas d'être plus efficace, il ne s'agit pas de construire de meilleures relations, il ne s'agit pas de se sentir mieux. Toutes ces dernières fonctions relèvent de la constitution d'un ego efficace et n'ont rien à voir avec le travail vertical qui cherche à rendre libre.

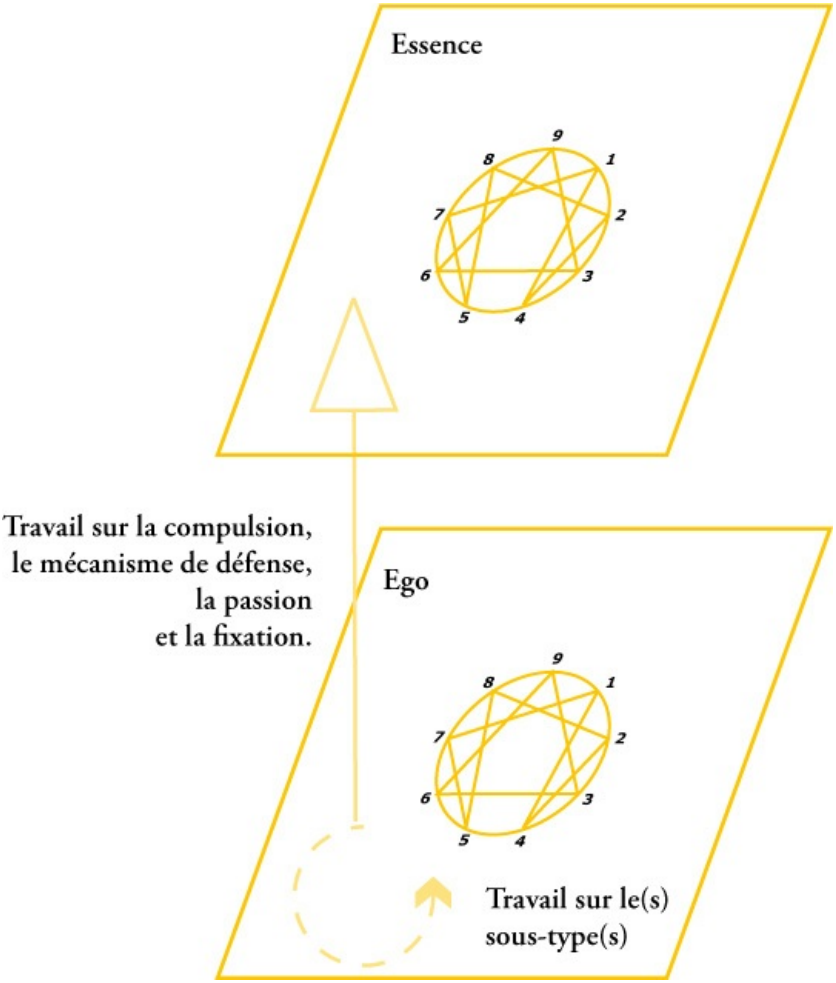


Figure 59 – Travail horizontal et travail vertical

Que le travail horizontal et le travail vertical soient différents n'implique pas une différence de valeur entre l'un et l'autre. Certaines personnes ont l'impression que le travail vertical est plus noble que l'horizontal ; un tel jugement est inapproprié et ne peut bien sûr venir que de l'ego. Le travail horizontal est indispensable à toute personne vivant dans le monde et ayant donc besoin d'un ego fonctionnel. Il est même parfois une priorité. Si notre ego est trop inadapté au monde et trop douloureux, il se rappelle sans cesse à notre attention, et il est extrêmement difficile de s'en détacher, un peu comme lorsque nous avons une migraine, et qu'il est impossible de se détacher de cette souffrance pour lire un livre ou tenir une conversation. De toute façon, le travail horizontal comme le travail

vertical ne sont jamais complètement terminés, et une fois le plus gros du travail sur l'ego fait, ils sont accomplis en parallèle.

Récapitulatif

- Le travail horizontal consiste à rendre l'ego efficace au quotidien.
- Le travail vertical libère des automatismes de l'ennéatype et vise l'intégration.
- Les deux formes de travail sur soi sont importantes et complémentaires.

Le choix de la bonne technique

La distinction entre ces deux formes d'évolution personnelle amène à prendre deux précautions conditionnant leur efficacité : choisir les bonnes techniques, et ne pas utiliser une voie au détriment de l'autre.

Les approches psychologiques traditionnelles ont été conçues pour le travail horizontal. Elles sont plus ou moins efficaces pour soigner l'ego. En revanche, elles ne sont pas adaptées au travail vertical et parfois même sont contre-productives en ce domaine. Par exemple, les auteurs de ce livre ont participé à un stage aux États-Unis dont l'animateur était spécialisé à la fois dans l'ennéagramme et dans la gestalt-thérapie. Ce formateur faisait faire aux participants un exercice classique de gestalt-thérapie consistant à taper sur un coussin en exprimant sa colère ; dans ce cas, il demandait de manifester sa colère à propos de l'ego et de l'enfermement créé par ses automatismes. C'est tout simplement absurde. La colère n'est pas une qualité de l'essence ; celle-ci ne peut donc pas être en colère après l'ego ; pour l'ego, l'essence ressent plutôt amour et compassion. Seule une partie de l'ego peut être en colère contre une autre partie de l'ego. L'exercice proposé revenait donc à déclencher dans l'ego une guerre intestine, et quand l'ego se bat contre l'ego, qui gagne ? L'ego, bien entendu.

Les approches destinées au travail horizontal ne sont donc pas très efficaces pour obtenir l'intégration, mais elles peuvent en donner l'illusion. Comme nous l'avons dit dans la première partie, nous sommes positionnés sur l'ennéagramme quelque part entre ego et essence et oscillons à l'intérieur d'une plage de variation encadrant un point d'équilibre (*cf.* figure 5, page 35). En diminuant le stress lié à une problématique des instincts, un travail horizontal peut nous amener à être plus souvent dans la partie haute de notre plage de variation. Pourtant, celle-ci n'a pas changé, ce qui serait le cas dans une véritable intégration.

Le travail vertical a aussi ses propres techniques, comme la Quantum Psychology® évoquée dans le chapitre précédent. Elles

savent, elles aussi, faire ce pour quoi elles ont été conçues et ne sont pas idéales pour le travail horizontal : on ne traitera pas une phobie avec la méditation !

De la même manière que nous avons pu attribuer un ennéatype à une entreprise ou à un pays, il est possible d'en affecter un à chaque approche psychologique. Les méthodes horizontales ont toutes un centre préféré relativement évident : certaines travaillent sur le corps, d'autres privilégient la voie des émotions, d'autres encore sont plutôt analytiques et cognitives. Quand on les connaît bien, les autres traits des ennéatypes sont facilement perceptibles.

Il est alors intéressant de considérer les rapports entre l'ennéatype de la méthode et celui du client[1]. Une thérapie qui est trop différente de la personnalité du client est souvent trop difficile pour lui, et les risques qu'il abandonne sont élevés : par exemple, un type **5** aura énormément de mal à supporter le côté très fortement émotionnel du cri primal, une approche **4** ; à l'inverse, un **4** risque de trouver une technique **5** comme l'analyse transactionnelle exagérément froide. En revanche, une thérapie du même type que le client aura les mêmes limitations que lui, ne verra pas certains problèmes, voire amplifiera certains mécanismes égotiques[2]. Un ennéatype émotionnel invité à hurler sa colère en tapant sur un coussin a plus de chances de faire des crises d'hystérie qui renforcent son ego que de réaliser un travail véritablement thérapeutique.

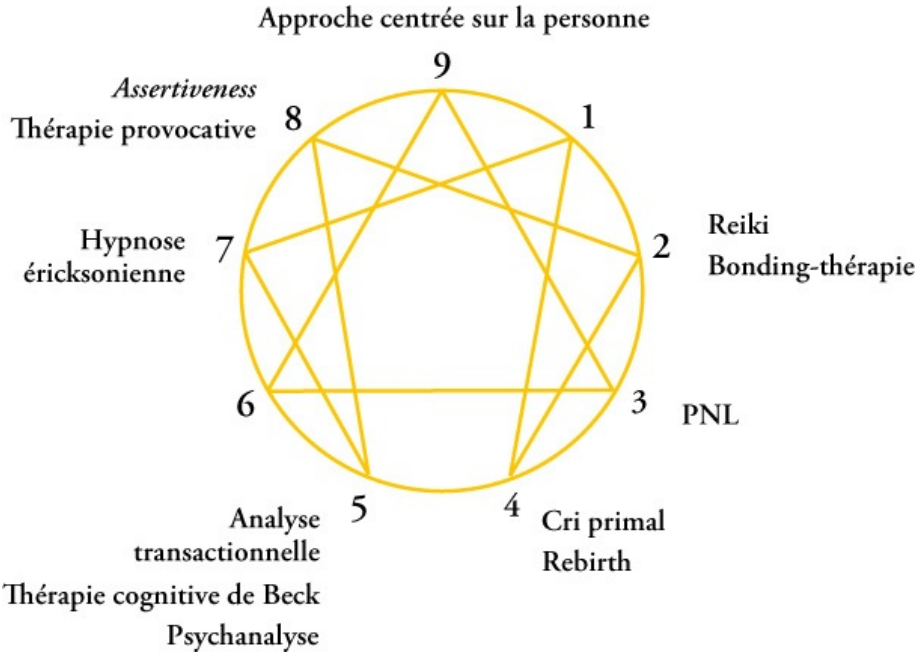


Figure 60 – Ennéatypes de quelques approches pour le travail horizontal

Une bonne solution pourrait être de commencer la démarche horizontale avec une approche de même type que soi, afin de se sentir en confiance et en sécurité, puis de basculer vers une méthode liée à son centre réprimé pour parachever le travail.

L'ennéagramme peut aussi être utile au travail horizontal, en permettant de discerner les problèmes qui sont au centre de la personnalité et ceux qui sont à la périphérie, et donc d'estimer la complexité du travail et le temps nécessaire à son accomplissement. Par exemple, si un ennéatype **7** souffre de problèmes de concentration, c'est probablement dû à la structure de sa personnalité, et régler cette difficulté nécessite alors un travail de fond. Le même sujet amené par un autre profil de l'ennéagramme est sans doute provoqué par des circonstances particulières ; il se révèle donc plus simple et plus rapide à traiter.

Puisque le travail horizontal et le travail vertical sont également indispensables, il est souhaitable de veiller à ce qu'un progrès fait dans une direction n'ait pas un impact négatif sur l'autre. Par exemple, imaginons un adolescent d'ennéatype **7** qui ne travaille pas suffisamment. On pourrait peut-être le convaincre d'être plus studieux en lui faisant imaginer toutes les souffrances que l'échec scolaire va provoquer dans sa vie à court, moyen et long terme. Ce pourrait être une intervention horizontale efficace. Ce faisant, toutefois, on n'aurait fait que renforcer sa croyance selon laquelle la chose la plus importante au monde est l'évitement de la souffrance. Son ego serait ainsi conforté et un futur travail vertical rendu plus difficile. Sauf cas d'urgence, un plan thérapeutique horizontal devrait donc tenir compte des conséquences de son action sur le travail vertical.

Récapitulatif

- Le travail horizontal et le travail vertical utilisent des techniques spécifiques. Ainsi, une technique efficace dans un domaine l'est très rarement dans l'autre.
- Un ennéatype peut être attribué à chaque approche de travail horizontal. Cela permet de comprendre pourquoi certaines techniques sont inefficaces avec certaines personnes.
- Un bon travail horizontal ne se fait pas au détriment du travail vertical et réciproquement.

Les **six étapes** du travail vertical

Le travail vertical a comme objectif premier d'agir au niveau de la personnalité pour interrompre les automatismes égotiques et laisser la place aux caractéristiques de l'essence. Historiquement, de très nombreuses approches ont poursuivi le même but. Comme les

techniques de travail horizontal, celles de travail vertical ont le plus souvent privilégié un des trois centres (instinctif, émotionnel ou mental). Ainsi, elles sont efficaces pour les personnes réprimant ce centre ou, à la rigueur, l'utilisant en support, mais elles renforcent l'ego pour les personnes le préférant.

De plus, rappelons que, dans l'ego, chaque centre est à sa manière dysfonctionnel : le centre préféré est utilisé à la place des deux autres ; le centre de support fonctionne principalement comme un supplétif du centre préféré ; le centre réprimé est soigneusement mis à l'écart. Une démarche complète se doit donc de travailler à la fois sur les trois centres. Nous allons la décrire sommairement et nous reviendrons après plus en détail sur chaque point.

La première phase consiste en une utilisation du centre mental. Il s'agit tout d'abord de se connaître, de découvrir ses automatismes égotiques, son profil instinctif, sa hiérarchie des centres, etc. Même si elle est mentale, cette information ne peut pas être uniquement théorique. Savoir qu'on est de tel ennéatype n'est pas de la connaissance de soi ! Celle-ci implique de savoir quand et comment il se manifeste dans notre vie. Il est ensuite possible de chercher à connaître les autres sans les juger en raison des limitations dues à notre personnalité et à notre histoire de vie (*cf*. « Le typage des autres », page 363). L'ennéagramme ne porte aucun jugement sur les êtres, car il perçoit les souffrances et les potentialités de chacun. À ce moment du travail, il permet de développer une compréhension tolérante de soi et des autres.

Il est alors possible de passer à une deuxième phase émotionnelle. La première étape permet de lâcher prise vis-à-vis du passé par le pardon. Pardonner n'est pas oublier, ni excuser l'offenseur, mais se libérer du ressentiment afin de pouvoir s'orienter librement vers le présent et le futur. C'est un cadeau que l'on se fait à soi-même. La plupart des gens ont besoin de pardonner à d'autres personnes, mais aussi à eux-mêmes. Si le pardon est fondé sur la compréhension de soi et des autres, l'étape suivante est un acte gratuit au sens noble du terme. Il s'agit de ressentir de la compassion, c'est-à-dire de l'amour pour soi et pour les autres, indépendamment de ce qu'ils font et ont fait, et de ce que nous savons d'eux.

La troisième phase passe à l'action en mettant en œuvre le centre instinctif. Se connaître et avoir de la compassion pour soi permet de se transformer profondément et durablement en évitant le piège des luttes intestines. On appelle du nom grec métanoïa ce changement qui nous emmène au-delà des limitations structurelles de notre ego. Une personne connectée à ses qualités essentielles ne peut évidemment pas rester indifférente aux autres et agit par le service pour aider efficacement sur leur propre chemin de transformation ceux qui le désirent.

La présentation des six étapes du travail vertical que nous venons de faire est artificiellement en séquence. Il ne s'agit pas d'avoir terminé

une étape pour passer à la suivante, car sinon personne n'irait au-delà de la première : se connaît-on un jour complètement ? Il est utile de lâcher prise par rapport à toute forme de perfectionnisme. Tout ce que nous réussissons à faire sur une étape est suffisant, parce que cela correspond à ce que nous sommes capables de faire à ce moment-là. Il s'agit plutôt d'imaginer les six étapes sur un cercle à parcourir autant de fois que nécessaire. Chaque jour, les événements de la vie sont l'occasion de refaire telle part du travail. Plus qu'une méthode, le travail vertical est une discipline de vie.

Récapitulatif

- Le travail vertical implique une utilisation des trois centres : instinctif, mental et émotionnel.
- Les six étapes du travail vertical sont la connaissance de soi, la connaissance des autres, le pardon, la compassion, la métanoïa et le service.
- Les six étapes du travail vertical sont répétées autant de fois que nécessaire.

La phase mentale : connaissance de soi et des autres

L'**auto-observation**

En ennéagramme, comme pour toute forme de changement, l'observation de soi est la condition incontournable d'une véritable évolution. Cela semble quelque chose d'extrêmement simple qu'on peut avoir l'impression de déjà pratiquer. C'est en vérité rarement le cas, car l'auto-observation véritable obéit à un certain nombre de critères qu'il n'est pas si aisé de satisfaire. L'auto-observation a besoin d'être complète. Elle doit prendre en compte tous les aspects de notre fonctionnement. Pourtant, certains sont difficiles à accepter : par exemple, un ennéatype **1** peut avoir des difficultés à observer ses colères, car sa compulsion à les éviter et son mécanisme de défense de formation réactionnelle font qu'elles sont bien souvent en dessous de son seuil de conscience. Leur présence est évidente aux yeux des autres, mais le **1** peut jurer ses grands dieux en toute bonne foi égotique qu'il n'était pas en colère. La véritable auto-observation est sans jugement. Tout jugement vient de l'ego et déclenche une guerre interne à l'ego qui empêche de réellement progresser. L'auto-observation est séparée conceptuellement et temporellement de l'analyse. L'analyse est une activité principalement mentale et, s'il en est l'expert, le type **7** n'est pas le seul à savoir rationaliser. L'auto-observation engrange donc

des éléments qui sont analysés plus tard, et sur lesquels il est possible de revenir si les mécanismes de défense amènent à mal les interpréter.

L'auto-observation rencontre plusieurs obstacles intérieurs et extérieurs. Comme elle nécessite un engagement personnel fort, il s'agit de trouver en soi une motivation à la hauteur de l'enjeu. C'est pourquoi il est important de trouver soi-même son type et d'examiner l'impact qu'il a eu sur le cours de son existence. C'est la certitude d'être piégé dans les mécanismes de l'ego qui crée le désir d'en sortir. Quand on pratique l'auto-observation, elle est souvent interrompue par une distraction quelconque, et notre environnement saturé de stimuli sensoriels n'en manque pas ! L'absence de jugement est là aussi une clé. Peu importe si l'auto-observation n'a pas été faite pendant un certain temps, du moment qu'on la reprend. À l'usage, on s'aperçoit d'ailleurs qu'il est de plus en plus simple d'échapper aux diverses discontinuations. Enfin, l'auto-observation n'est pas encouragée socialement. S'intéresser à soi-même, « se regarder le nombril », est plutôt mal perçu. Il importe de réaliser qu'il n'y a aucune complaisance dans l'auto-observation, et qu'elle est une discipline courageuse plutôt que du narcissisme.

Il peut être utile de commencer en léger différé, par exemple en tenant un journal, et en notant au jour le jour ses actions, ses émotions et ses pensées. Il est alors possible, quelque temps plus tard, de reprendre ce qui a été écrit et de l'analyser. Ce ne peut toutefois être qu'une étape préparatoire, et il est souhaitable de passer dès que possible à une observation directe. En théorie, l'auto-observation consiste à observer avec curiosité tout ce qui se passe en soi. La difficulté vient de ce « tout » ! Comme le dit la vieille plaisanterie, il est très facile de manger un éléphant tout entier : il suffit de le faire par petites bouchées. Il en est de même ici. On peut commencer par choisir une activité simple, comme décrocher le téléphone. En s'observant plusieurs fois, des constantes dans la manière de le faire, dans l'émotion vécue, dans les pensées suscitées par la sonnerie apparaissent et sont riches d'enseignements. Il est alors possible de saisir l'appareil d'une manière légèrement différente. De nouveau, des émotions et des pensées surgissent. Quelque temps plus tard, l'auto-observation dans une autre activité donne de nouvelles informations… à moins qu'elle confirme celles précédemment obtenues.

L'auto-observation est une approche scientifique du travail sur soi. Elle consiste à accumuler des données et à les intégrer ensuite dans une théorie. Les données ont toujours la prééminence et sont actualisées en permanence. C'est l'auto-observation qui est la garante de la justesse du travail fait et de la réalité de l'évolution obtenue. Elle est peut-être une discipline contraignante au début, mais peu à peu, elle nous révèle toute la richesse de notre existence.

La connaissance **des autres**

La connaissance des autres nécessite les mêmes qualités que la connaissance de soi : disponibilité, curiosité, absence de jugement, tolérance. Un livre ne peut pas dire autre chose sur ce sujet que de conseiller de parler aux autres, la tête et le cœur ouverts. L'intérêt bienveillant d'un côté déclenche presque toujours la générosité de l'autre.

Les formations à l'ennéagramme sont le moyen idéal de rencontrer des gens qui sont dans la même démarche et d'être avec eux dans une logique d'échanges mutuellement enrichissants et révélateurs. À côté de cette voie royale, le site Web des auteurs de cet ouvrage[3] vous offre, par la lecture d'un forum de discussions, des centaines de témoignages qui permettent une première approche. Des œuvres de fiction de qualité contiennent souvent des descriptions psychologiques très fines. Dans *Madame Bovary*, Flaubert a fait un des plus beaux portraits de **4** qui soit ; Claudio Naranjo[4] disait que tout l'ennéagramme était présent dans *La Comédie humaine* de Balzac. Dans le même esprit, vous trouverez sur le site précité plusieurs dizaines d'analyses de films de tous les genres possibles.

Les fausses pistes de la connaissance de soi et des autres

Nous avons parlé à propos de l'auto-observation de la capacité de l'ego à nous leurrer, par exemple par le mécanisme de défense de rationalisation. Une de ses protections les plus efficaces s'appelle la contrepassion. Quand une personne vit sa contrepassion[5], elle se croit intégrée, ou en plein mouvement d'intégration, parce qu'elle manifeste des comportements qu'elle croit, à tort, opposés à ceux que générerait sa passion. Elle est donc fermement convaincue de ne pas vivre cette dernière qui est pourtant bien présente et bien visible pour un observateur avisé.

Il est très difficile de prendre conscience soi-même de la contrepassion au moment où nous la vivons. Un indice sérieux est qu'à ce moment-là nous sommes fiers de ce que nous faisons, et la fierté est un trait de l'ego et non une qualité de l'essence. Un autre est le feedback qu'envoient les proches : le plus souvent, l'orientation disparaît ou s'exprime sous une forme négative. Par exemple, un **1** abandonne ses idéaux ou un **7** ne sait plus ce qu'est la joie. Presque systématiquement, la contrepassion est le résultat d'une lutte entamée contre son ego. Nous ne dirons jamais assez que l'évolution vient du lâcher-prise face à l'ego, jamais de son rejet.

Il m'est apparu que, depuis des années, j'avais orienté ma recherche pour moitié dans la mauvaise direction. À chaque montée d'émotion (**7** α), je l'interrompais aussitôt pour demeurer dans ce que j'estimais être l'état de connexion à soi. À chaque émotion de joie ou à chaque jeu de mots, je reconnaissais ce **7** que je ne pouvais plus supporter, ce mental invité surprise de mes activités qui « m'empêchait » de profiter du présent avec ses blagues sur tout ce qui bougeait… Durant une certaine période, je suis même devenu triste, singeant un **5** de pacotille (mon type d'intégration) dont j'acquérais superficiellement, c'est-à-dire majoritairement dans mes moments de solitude, le « calme » et surtout… l'avarice !

Le **1** a pour passion la colère. Sa contrepassion de renoncement est une caricature de la vertu de patience : le **1** se veut alors tolérant, neutre et objectif ; il croit comprendre les autres et être magnanime ; il laisse passer des erreurs avec indulgence. Le fait même qu'il y voit des fautes montre pourtant qu'il est encore dans le jugement et que la colère bouillonne à l'intérieur de lui sans qu'il le sache. La contrepassion du **1** est proche du mécanisme de défense de formation réactionnelle et souvent confondue avec lui.

Le **2** a pour passion l'orgueil. Sa contrepassion d'effacement est une caricature de la vertu d'humilité : le **2** se veut alors modeste et manifeste à quel point il est peu de chose ; il peut affirmer que son aide est dérisoire et qu'elle n'a été qu'un coup de pouce aux ressources présentes chez les autres ; il peut aussi insister sur ce que les autres lui apportent, et à quel point c'est riche et fort ; ou il peut dire que l'amour qu'il donne ne vient pas de lui et qu'il n'est qu'un canal ou un dépositaire. L'orgueil est là, bien sûr, et il n'a fait que changer d'objet : il ne s'agit plus d'être orgueilleux de l'aide qu'il apporte, mais de sa fausse humilité.

Le **3** a pour passion le mensonge. Sa contrepassion de retenue est une caricature de la vertu de vérité : le **3** se veut alors réservé et montre à la place une discrétion certaine ; il n'affiche pas ses réalisations ou ses connaissances, ou les sous-estime ; il centre sa communication sur son interlocuteur et ne parle que des centres d'intérêt de celui-ci ; il peut se croire ou être perçu comme timide. En réalité, cette retenue de ses succès et de ses compétences n'est qu'une action inconsciente destinée à éviter l'échec ou permettant de minimiser l'importance d'un insuccès éventuel, ou encore montrant comment il a réussi facilement ce qui serait difficile pour d'autres.

Le **4** a pour passion l'envie. Sa contrepassion d'autosuffisance est une caricature de la vertu de contentement : le **4** se veut alors autosuffisant ; il affirme se contenter de ce qu'il est et de ce qu'il a. Quant à ce que les autres ont et qu'il n'a pas, c'est en fait inutile, ou sans intérêt, ou il est très heureux de s'en passer. Mais « se contenter de » est bien différent de « être content de » : l'envie est en fait toujours là.

Le **5** a pour passion l'avarice. Sa contrepassion de prodigalité est une caricature de la vertu de désintéressement : le **5** se veut alors généreux ; il va donner énormément d'informations, étaler sa culture et sa science, notamment en faisant de mini-conférences à tout bout de champ. L'avarice est là pourtant, car le **5** se débrouille pour donner ces informations à des gens qui n'en ont pas envie ni besoin, et qui donc ne la comprendront ou ne l'utiliseront pas forcément ; il peut même parfois inconsciemment donner une information subtilement tronquée ou difficilement compréhensible.

Le **6** a pour passion la peur. Sa contrepassion de témérité est une caricature de la vertu de courage : le **6** est alors intrépide. Il brave agressivement des dangers qui n'ont pas besoin de l'être. C'est la contrephobie déjà décrite lors de la présentation de l'ennéatype.

Le **7** a pour passion l'intempérance. Sa contrepassion d'austérité est une caricature de la vertu de tempérance : le **7** pratique alors l'autocontrôle. Il se veut sérieux ; il s'interdit toute joie, toute parenthèse ; il limite ses capacités mentales soit en les sous-utilisant, soit en les focalisant ; il est fier de cette démarche et en tire une sorte de bonheur un peu masochiste. La gloutonnerie se manifeste ici par l'excès de contrôle. Plus, c'est mieux ! Le cri de guerre du **7** est toujours là, seul son champ d'application a changé.

Le **8** a pour passion l'excès. Sa contrepassion de circonspection est une caricature de la vertu de simplicité : le **8** se veut alors prudent, mesuré et plein de décence. Il retient ses colères et peut s'exprimer avec réticence. Il peut choisir une forme de vie ascétique. Mais pourtant, même à ce moment-là, il continue à en faire trop, et bien sûr, l'excès de simplicité est toujours un excès !

Le **9** a pour passion la paresse. Sa contrepassion d'hyperactivité est une caricature de la vertu d'activité : le **9** est alors constamment occupé ; il est en perpétuelle agitation, écrasé sous les tâches à faire ; il fournit une quantité de travail considérable, souvent avec une réelle efficacité. Mais la paresse est toujours présente. Toutes ces occupations sont bien pratiques : plus le **9** fait de choses, plus il s'oublie. Une forme particulière de contrepassion, encore plus subtile, est une hyperactivité dans le domaine du développement personnel : ces **9** dévorent livres, stages, thérapeutes et gourous, clament haut et fort leur soif de connaissance de soi et d'évolution, mais se débrouillent pourtant inconsciemment pour peu se connaître et ne rien changer.

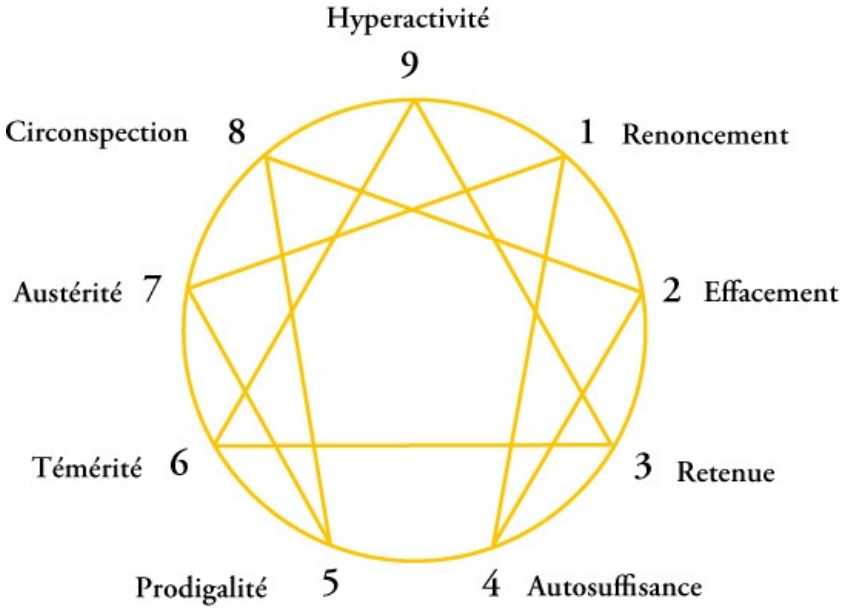


Figure 61 – Les neuf contrepassions

Récapitulatif

- L'auto-observation permet d'accumuler des informations objectives sur son propre fonctionnement sans lesquelles aucune évolution n'est possible.
- La connaissance de soi et des autres est une approche sans jugement ni *a priori*. Une éventuelle analyse intervient dans une seconde phase.
- La contrepassion est une manière qu'a l'ego de vivre sa passion, tout en singeant la vertu de l'ennéatype.

La phase émotionnelle : pardon et compassion

Si la première phase a permis de se connecter au centre mental supérieur en éliminant les distorsions qui compromettent la connaissance de soi et des autres, la deuxième phase nous rapproche du centre émotionnel supérieur à l'aide du pardon et de la compassion. Ces deux termes sont souvent très mal compris dans la culture occidentale, notamment à cause de l'usage qu'en ont fait les religions judéo-chrétiennes.

Le pardon : libération et résilience

L'élément le plus important à accepter à propos du pardon est que c'est une démarche avant tout profitable pour soi. Les soufis l'appellent l'« égoïsme salutaire » : égoïsme parce qu'il libère d'une souffrance[6], et salutaire parce qu'il permet de continuer son évolution qui, *in fine*, sera aussi profitable aux autres, une fois l'étape de service atteinte. Sans pardon, les poisons de la colère et du chagrin bloquent notre attention sur l'ego, laissant l'essence définitivement hors d'atteinte.

Le champ du pardon est extrêmement vaste, les sujets les plus fréquents étant liés à la famille ou à la vie professionnelle. Dès lors qu'il y a ressentiment et/ou chagrin à propos du passé, il est nécessaire de pardonner. C'est totalement justifié dans le cas de violences physiques ; cela l'est tout autant dans le cas de violences morales ou mentales. On a parfois des difficultés à considérer utile de pardonner à un ou plusieurs membres de sa famille (frère, sœur, parents…) auxquels on reproche pourtant des phrases, des attitudes, un manque d'affection, un manque de présence ou d'encouragements, des attentes non satisfaites, etc. Maintenant que l'âge adulte est atteint et apporte un certain recul sur ce qui s'est passé, on peut se dire qu'ils avaient fait du mieux qu'ils pouvaient. De plus, la relation actuelle peut être apaisée et nous convenir. Parfois, la personne concernée est décédée, et il peut sembler malséant de lui en vouloir encore. Pardonner à la personne maltraitante, qu'elle l'ait fait volontairement ou non, n'empêche pas de reconnaître et d'apprécier l'amour qui a aussi été échangé avec elle. Les événements du passé et les conclusions qui en sont tirées, consciemment ou inconsciemment, à propos de soi, des autres ou du monde, peuvent encore être des limitations au présent s'ils ne sont pas traités. Éliminer ces freins n'est pas offensant pour les membres de sa famille. Ils souhaiteraient probablement que ce soit fait. Dans la vie de couple, les ruptures nécessitent bien souvent de pardonner à son ancien compagnon, soit son départ, soit ce qui a provoqué le nôtre. Dans le monde de l'entreprise, de nombreuses offenses peuvent être commises : harcèlement, licenciement, insultes, indifférence ; et les dégâts peuvent être considérables. Là aussi, le pardon s'impose pour repartir libéré des marques du passé. Enfin, beaucoup de gens ont eu des attitudes ou des comportements qui ont blessé d'autres personnes et n'étaient pas conformes à leurs valeurs. Ils ressentent de la culpabilité en repensant à ce qu'ils ont fait et ont besoin de se pardonner à eux-mêmes.

Pour accepter de pardonner, il importe de réaliser que le pardon n'implique pas l'oubli de ce qui s'est passé. D'une part, l'oubli serait un déni de réalité et est donc incompatible avec l'essence. D'autre part, l'oubli créerait le risque de subir de nouveau l'offense, faute de retenir certains apprentissages faits à cette occasion : attitudes à éviter, personnes à ne pas fréquenter, etc. Ces apprentissages n'impliquent pas une quelconque responsabilité de la victime. Par exemple, si une personne qui porte une minijupe extrêmement

courte se fait violer, sa minijupe n'est en aucun cas une excuse ou une justification pour son agresseur. Cela n'empêche pas qu'il existe des gens qui considèrent que c'est là un signal sexuel et une autorisation, et que ces gens ne vont hélas pas disparaître ni s'amender du jour au lendemain. La victime peut donc réfléchir à la façon dont elle veut gérer dans le futur l'adéquation entre sa tenue et les circonstances.

Le pardon n'oblige pas non plus à reprendre les relations avec l'offenseur. C'est une décision qui appartient à l'offensé, après qu'il a pardonné. Il y a des gens que l'on considère comme infréquentables, et c'est parfaitement légitime.

Le pardon n'est pas non plus la disparition de toute émotion négative à propos de ce qui s'est passé. Certaines offenses déclencheraient une vive tristesse et de la compassion si d'autres en étaient victimes. Alors pourquoi ne pas avoir la même sensibilité à son égard ? Le pardon implique simplement de cesser de penser inutilement à ce qui s'est produit, et de laisser le passé dans le passé.

Le pardon en lui-même fait aussi intervenir les trois centres. Il s'agit d'abord d'accepter de reconnaître sa colère et sa tristesse à propos de ce qui s'est produit. Ces émotions ayant été exprimées et, en quelque sorte, sorties de soi, il devient possible d'analyser les raisons de sa blessure et le rôle de l'offenseur, puis de définir ce qu'étaient nos attentes à propos de la relation avec lui. Cet éclairage mental donné, c'est au tour du centre instinctif de prendre le relais pour accepter de cesser de reconsidérer et de revivre l'offense, puis pour s'orienter vers le présent et le futur. Ainsi, le pardon nous libère, nous éclaire et nous rend résilients.

La **compassion**

La compassion est la reconnaissance et la perception de la souffrance des autres ; il en résulte une solidarité émotionnelle avec eux. La compassion est simplement de l'amour et non pas un apitoiement condescendant[7]. En décrivant les souffrances des neuf sortes d'ego, l'ennéagramme pousse naturellement à la vraie compassion, puisqu'il ne fait pas de différence entre soi et les autres. En ce domaine, les autres sont vraiment nos semblables. Il n'est pas nécessaire d'en savoir plus. Ils sont, donc ils sont dignes de compassion. Parce qu'ils réduisent l'ego et diminuent la peur d'être vulnérable, les exercices du chapitre précédent contribuent au développement de la compassion.

Bien évidemment, la solidarité émotionnelle de la compassion doit se transformer en solidarité active, mais cela, c'est l'étape du service. Les six éléments du travail vertical finissent par fonctionner tous ensemble. Cependant, chacun d'entre eux présente assez de difficultés pour qu'il soit préférable de le développer séparément.

Par exemple, pardonner à un offenseur est un effort ; s'il faut en plus avoir de la compassion pour lui, c'est quasiment mission impossible. À vouloir faire les deux étapes simultanément, on prend le risque de n'en réussir aucune.

Récapitulatif

- Le pardon est la démarche purement personnelle qui permet de se libérer des souffrances dues aux offenses du passé.
- La compassion est l'amour éprouvé face à la souffrance des autres êtres.

La phase instinctive : métanoïa et service

La **métanoïa**

Maintenant que les fausses compréhensions de la réalité sont dissoutes, et que les obstacles émotionnels sont levés, une réelle transformation de soi peut intervenir : c'est la métanoïa. *Métanoïa* est un mot grec signifiant « décider de faire différemment de ce qui était déterminé auparavant ». Les automatismes de l'ego fixaient une certaine direction et imposaient certaines attitudes. Ainsi, l'individu qui s'en libère se comporte autrement si c'est approprié[8].

La métanoïa comprend deux composantes. La première rééquilibre la personnalité en interrompant les phénomènes hypnotiques de l'ego et en laissant le champ libre à l'essence : celle-ci n'a pas réellement besoin d'être développée. Elle est là, juste camouflée et réduite au silence par un ego omniprésent. Que celui-ci se taise, et elle fait entendre sa petite musique. Les exercices du chapitre précédent permettent d'atteindre ce premier objectif. La deuxième composante, souvent oubliée, consiste à se désidentifier de l'essence après l'avoir fait de l'ego[9]. Considérer que l'on est son essence est aussi une transe hypnotique, puisque cela revient à ignorer une partie de la réalité pour se concentrer sur un de ses aspects. Dans la réalité, je suis mon corps, mon ego, mon essence ainsi que le JE SUIS ; et, simultanément je fais partie du VIDE[10]. Être réellement présent à soi, c'est être conscient à tout moment de l'existence de l'ensemble des niveaux qui me constituent.

Il est bien sûr aussi recommandable d'être attentif en même temps au monde extérieur. Traverser une rue en étant perdu dans ses pensées, ou être pris dans la rédaction d'une note de service au point de ne pas sentir une odeur de brûlé, c'est faire plus que d'être en transe hypnotique, c'est se mettre gravement en danger. L'attention doit donc se porter simultanément sur soi et sur le monde.

L'objectif à atteindre est donc une attention multidimensionnelle le plus large possible. Le concept de liberté défini à propos de l'essence consistait à être conscient des trois centres et à être capable d'utiliser celui ou ceux qui étaient les plus appropriés à une situation. Il s'élargit ici, et il est possible d'en donner une définition précise. Le degré de liberté d'un individu est donné par le nombre des éléments de la réalité dont il est conscient à un moment donné, parmi les quinze possibles :

- Informations sensorielles extérieures perçues par le corps :
  - visuel (1) ;
  - auditif (2) ;
  - toucher (3) ;
  - olfactif (4) ;
  - gustatif (5) ;
  - vestibulaire[11] (6).
- Perception de soi :
  - corps (7) ;
  - identité :
    - ego :
      - centre instinctif (8),
      - centre émotionnel (9),
      - centre mental (10) ;
    - essence :
      - centre intuitif (11),
      - centre émotionnel supérieur (12),
      - centre mental supérieur (13) ;
  - JE SUIS (14).
- VIDE (15)

S'il est souhaitable que l'attention soit répartie sur les divers niveaux, il est normal que ce ne soit pas d'une manière égale. En fonction de ce qui est en train de se produire, un des éléments de la réalité peut être au premier plan et occuper majoritairement l'attention, alors que les autres n'en occupent qu'une part minime.

Parmi les quinze objets d'attention cités, il y a une priorité : le corps.

Exercice 50

Prendre conscience du corps

Arrêtez-vous un instant. Identifiez une sensation dans votre corps. Où se situe-t-elle ? Quand a-t-elle lieu ?

Je ressens une sensation de lourdeur dans les épaules. Elle a lieu dans les épaules et maintenant.

Le corps est une partie de nous-mêmes qui ne peut pas vivre ailleurs qu'ici et maintenant. Par là même, le corps est ancré dans la réalité. En se connectant à son corps, on revient, au moins en partie, dans la réalité. À chaque fois que sont pratiqués les exercices d'auto-observation proposés plus haut, il est possible et souhaitable d'observer les sensations présentes dans son corps, et de garder le contact avec elles le plus longtemps possible.

Le **service**

L'évolution personnelle ne prend sa signification que dans le lien aux autres et l'amour vécu avec eux. La dernière étape, avant de recommencer le processus, est donc le service. Nombre de personnes veulent sincèrement venir en aide aux autres. Malheureusement, il leur arrive de faire plus de dégâts que de bien, faute de posséder une exacte connaissance d'eux-mêmes et des autres, ou faute d'avoir entrepris un travail réparateur des blessures de leur vie.

Le véritable service est l'aide juste, fondée sur la connaissance des autres et la compassion pour eux, sans aucune visée égotique personnelle. Il n'est pas question de flatter leur ego pour obtenir une quelconque reconnaissance, mais de leur apporter une aide réelle contribuant à leur propre libération. Toute aide à porter aux autres peut être examinée en se demandant si elle renforce notre ego ou le leur, ou si elle leur est véritablement utile.

Récapitulatif

- La métanoïa est la libération à la fois des automatismes égotiques et de toute forme d'identification.
- Le service est l'aide apportée aux autres sans chercher à en obtenir une satisfaction égotique et sans déclencher chez eux une réaction égotique.

1. Il est tout aussi utile de prendre en compte les rapports entre les ennéatypes du thérapeute et ceux du client. Cela relève de l'application de l'ennéagramme à la communication, qui a été étudiée dans la troisième partie de cet ouvrage.
2. Si le thérapeute connaît l'ennéagramme et est conscient de ces pièges, il peut réussir à les éviter.
3. www.enneagramme.com.
4. Claudio Naranjo est un des fondateurs de l'ennéagramme (*cf.* « Claudio Naranjo », page 350).
5. CHABREUIL, Fabien, CHABREUIL, Patricia, « Passion and Counterpassion », *Enneagram Monthly,* Troy (New York), vol. 8, n° 9, octobre 2002, pp. 7-9.
6. En ce sens, le pardon fait aussi partie du travail horizontal.
7. Originellement, les mots « sympathie », « commisération », « pitié » et « apitoiement » avaient la même signification que compassion. Peu à peu les sens ont dévié.
8. Le mot *métanoïa* a été largement utilisé. Les religions chrétiennes lui ont donné le sens de repentance. Le psychologue Carl Jung et bien d'autres à sa suite l'ont débarrassé de tout concept de faute, de culpabilité et de remords, pour lui donner la signification de guérison et de correction de la psyché. Utilisé ainsi, ce qui est le cas ici, la métanoïa se concentre plus sur l'état qu'elle approche que sur celui qu'elle quitte, et elle évite de juger ce dernier comme inférieur et négatif.
9. Il est tout à fait normal de passer par une phase d'identification à l'essence : tout nouveau, tout beau ! À un moment de son développement, un bébé s'identifie à son corps. Le jour où il découvre son ego, il s'identifie à lui. C'est inévitable. Puis, la découverte de l'essence provoque une identification tout aussi naturelle, mais qui doit être abandonnée à son tour.
10. Rappelons encore une fois que le VIDE est une expérience indescriptible par des mots. Dans le VIDE, il n'y a ni « je » ni « partie ».
11. Le vestibulaire est la perception de la position globale du corps dans l'espace, information qui est fournie par l'oreille interne.

Conclusion
Avec **soi** et avec **les autres**

Le terme de ce livre peut être, en réalité, le début d'un des plus beaux voyages qu'on puisse faire, celui qui nous mène à la rencontre de soi et des autres.

Intégrer l'ennéagramme dans sa vie, c'est mieux se connecter à son être véritable et réagir au monde non pas de façon défensive en raison de notre histoire de vie, mais plutôt de manière libre et confiante, en exprimant le meilleur de nous-mêmes dans le respect de soi et des autres.

Intégrer l'ennéagramme dans sa vie, c'est se donner des moyens de mieux comprendre les autres, de se relier plus profondément à eux, de compatir à leurs souffrances, d'admirer leurs capacités exprimées et de les aider à développer leurs plus belles potentialités.

Intégrer l'ennéagramme dans sa vie, c'est, dans ce double mouvement vers soi et vers les autres, contribuer à créer un monde qui honore les différences et apprécie les capacités de chacun.

Intégrer l'ennéagramme dans sa vie, c'est célébrer l'humanité en nous et dans les autres.

Historique de l'ennéagramme

L'HISTOIRE DE L'ENNÉAGRAMME EST PLEINE D'ÉNIGMES. La date exacte de sa première utilisation est inconnue, les diverses hypothèses allant du IIIe siècle au XXe. De plus, son premier découvreur, Oscar Ichazo, a entretenu un certain mystère sur sa vie.

Une autre raison à cette obscurité des origines de l'ennéagramme est que les dates de l'apparition du symbole et de la création du modèle de personnalité sont différentes, et parfois confondues. En effet, le symbole de l'ennéagramme a été utilisé dans de nombreux contextes autres que ceux de la description de la psyché humaine. Aussi, dans la suite de ce chapitre, nous emploierons le terme *ennéagramme* pour désigner le symbole, et l'expression *ennéagramme des personnalités* pour parler du modèle, alors que le reste de l'ouvrage utilise *ennéagramme* indifféremment pour le dessin et le modèle.

Oscar Ichazo et Claudio Naranjo

Oscar Ichazo et **l'école Arica**

Oscar Ichazo est né en 1931, à Roboré, en Bolivie. À 23 ans, il participe à un groupe consacré à l'étude de l'œuvre de Gurdjieff, un maître spirituel du XXe siècle dont nous reparlerons plus tard, puis est en contact avec des mystiques du Moyen-Orient et de l'Extrême-Orient. Son parcours entre 1954 et 1960 est assez mystérieux ; il a été l'objet de versions contradictoires.

Ichazo élabore l'ennéagramme des personnalités, sous une forme proche de la forme actuelle, au début des années 1960. En 1968, il fonde l'Institut de psychologie appliquée, installé à Santiago et à Arica au Chili. Sa réputation grandit rapidement, et, en 1970-1971, il anime, dans une oasis près d'Arica, une formation de dix mois à laquelle participent 44 Américains.

À la suite de cette formation, Ichazo fonde l'Institut Arica à New York qui diffuse ses idées et méthodes, dont l'ennéagramme des personnalités n'est qu'une toute petite partie.

Claudio Naranjo

Claudio Naranjo est un psychiatre chilien. À la fin des années 1960, il entend parler d'Oscar Ichazo et est attiré par sa réputation de soufi enseignant une méthode d'éveil spirituel rapide nommée *shattari*. Il devient son élève à Santiago en 1969. À l'époque, il est persuadé qu'Ichazo « représentait un lien avec cette tradition qui était elle-même à la base des enseignements de Gurdjieff[1] ».

Naranjo recrute ensuite le groupe de personnes qui s'inscrivirent, à un cursus enseigné par Oscar Ichazo à Arica à partir du deuxième semestre de 1970 et qui devait durer dix mois. Claudio Naranjo n'a jamais terminé cette formation et a quitté Arica prématurément parce qu'il se sentait « très ambivalent à propos de [cette] expérience [...] et qu'il manquait de confiance en [Oscar Ichazo qu'il percevait comme] un menteur et un manipulateur[2] ». Selon Naranjo, « Ichazo n'a pas parlé plus de deux heures de l'ennéagramme des personnalités[3] » pendant le temps qu'il a passé avec lui.

Naranjo rentre ensuite aux États-Unis et anime à Berkeley, entre 1971 et 1973, deux groupes, nommés SAT (*Seekers after Truth* – Chercheurs de vérité, du nom du premier groupe de Gurdjieff). Naranjo y diffuse un enseignement qui reprend des éléments qu'il a appris à Arica, mêlés à des exercices empruntés à Gurdjieff, des méthodes de méditation bouddhiste, et des techniques issues de sa pratique de psychothérapeute. Contrairement à ce que faisait Ichazo, les groupes SAT sont autant centrés sur le développement psychologique que sur le travail spirituel.

C'est dans le groupe SAT que Naranjo fait un lien entre l'ennéagramme des personnalités et les différents syndromes de la psychologie et de la psychiatrie. Ce rapprochement, qu'Helen Palmer appelle la « pierre de Rosette de l'ennéagramme », rend le modèle compréhensible à tout le milieu de la psychologie contemporaine, et constitue une étape déterminante dans sa reconnaissance et sa diffusion. À cette époque, Naranjo développe une description des caractères beaucoup plus précise que celle qu'il avait reçue d'Ichazo. C'est Naranjo aussi qui transforme en flèches les lignes de l'ennéagramme des personnalités. C'est lui encore qui invente une forme de présentation de l'ennéagramme des personnalités par interrogation de panels de personnes du même type.

L'école **californienne** et l'école de **Chicago**

Parmi les gens formés à l'ennéagramme des personnalités par Naranjo au sein de SAT ou en dehors, deux personnes joueront un rôle majeur dans la propagation de l'ennéagramme : Robert (Bob) Ochs et Helen Palmer.

Soumis à une obligation de réserve qui lui a été imposée par Ichazo, Naranjo demande à tous les membres des groupes SAT de signer un engagement écrit stipulant qu'ils n'enseigneraient pas ce qu'ils y

apprenaient. Cette règle du secret sera bientôt transgressée. Claudio Naranjo estime que l'ennéagramme des personnalités est encore en cours de développement, et que cette divulgation est « un peu prématurée ». En conséquence, il décidera de cesser de donner régulièrement des cours aux États-Unis, réservant son enseignement à l'Amérique du Sud et à l'Espagne.

Bob Ochs et l'**école de Chicago**

En 1970, Bob Ochs est un jésuite sans grand charisme, enseignant de l'université Loyola de Chicago. En 1970-1971, il prend une année sabbatique et s'installe à Berkeley en Californie. Il suit de nombreuses formations, entre autres à l'institut Esalen, et reçoit notamment l'enseignement de Naranjo et celui de John Lilly, un autre élève d'Ichazo.

En 1971, il rentre à l'université Loyola, complètement transformé, plein d'énergie et de leadership. En 1971 et en 1972, il y professe l'ennéagramme des personnalités auprès d'une quinzaine d'étudiants en théologie, dont Patrick O'Leary. Ses cours déclenchent un intérêt considérable et l'existence de l'ennéagramme des personnalités se répand dans toute la communauté jésuite des États-Unis.

En 1972, Bob Ochs organise de nouvelles sessions de formation auxquelles participent une cinquantaine de personnes dont Gerry Hair, Tad Dunne et Colin Maloney, alors étudiants et professeurs au Regis College de Toronto, ainsi que Richard Bollman. Ce sont eux qui enseigneront l'ennéagramme des personnalités à Don Richard Riso, Richard Rohr, Maria Beesing, Kathy Hurley, Theodorre Donson et bien d'autres qui sont devenus des enseignants-chercheurs réputés du modèle.

Patrick O'Leary met ses notes en forme et rédige un document[4] de vingt pages qu'il distribue aux élèves qu'il commence à former, lui aussi, dès 1972. Ceux-ci ne se privent pas de photocopier et de diffuser largement ce texte qu'O'Leary retrouvera jusqu'en Afrique. De plus, l'ennéagramme des personnalités est enseigné à un nombre de plus en plus grand de personnes, y compris dans des universités californiennes, à Orinda, Menlo Park et Berkeley. Devant cet état de fait, O'Leary publie en 1984 *L'Ennéagramme : un itinéraire de la vie intérieure*, écrit en collaboration avec Maria Beesing et Robert Nogosek.

Beaucoup de personnes formées par Bob Ochs à Chicago, mais pas toutes, sont des jésuites. Pour cette raison, l'école de Chicago est souvent appelée l'école jésuite de l'ennéagramme des personnalités, ce qui n'est pas tout à fait exact. Aujourd'hui, la plupart des auteurs connus de l'école de Chicago ne font pas ou plus partie des jésuites. Cependant, le fait que l'ennéagramme des personnalités ait été enseigné ainsi au sein d'un ordre présent dans le monde entier, sans

préoccupation commerciale, a joué un rôle considérable dans son développement et dans sa diffusion : comme le déclare James « Jake » Empereur, « nous avions le temps et les moyens ».

Parmi les membres de l'école de Chicago, on peut faire une place particulière à Don Richard Riso d'une part, et à Kathleen Hurley et Theodorre Donson d'autre part. Don Riso, en collaboration avec Russ Hudson, a été un des membres les plus créatifs de la communauté de l'ennéagramme, définissant des concepts fondamentaux comme les peurs et désirs de base, les niveaux de développement, les structures familiales liées aux ennéatypes, etc. Leurs livres sont des best-sellers dont certains ont été vendus aux États-Unis à plus de 350 000 exemplaires et constituent des ouvrages de référence incomparables. Quant à Kathleen Hurley et Theodorre Donson, ils ont formulé la première version de la théorie de la hiérarchie des centres, un concept indispensable à la compréhension des ennéatypes.

Helen Palmer et l'école californienne

Installée près de San Francisco, Helen Palmer enseigne dans les années 1970 autour du thème de l'entraînement de l'intuition. Elle découvre que chaque personne a un style d'intuition particulier et qu'il existe une sorte de typologie de l'intuition.

Parmi ses élèves, il y a deux jésuites, Robert Egan et Bob Ochs, qui se forment en même temps auprès de Naranjo. Ils font un rapprochement entre les travaux de Palmer et l'ennéagramme des personnalités, et convainquent Helen Palmer de participer à un des groupes animés par Claudio Naranjo en 1970-1971.

Helen Palmer développe ses recherches sur l'ennéagramme des personnalités et l'intuition, et commence à enseigner l'ennéagramme des personnalités à ses élèves – épisodiquement de 1974 à 1976, régulièrement ensuite. Elle approfondit, à partir de 1976, la méthode d'enseignement par panels créée par Naranjo.

À cette époque, l'école de Chicago et l'école californienne sont disjointes. Pire, chacune ignore presque totalement l'existence de l'autre. Aussi, la sortie en 1984 du livre de Patrick O'Leary crée la stupeur en Californie, voire la colère : « Les catholiques ont volé notre ennéagramme ! » Après bien des hésitations, Helen Palmer décide de publier son propre livre, ce qui sera fait en 1988 : *L'Ennéagramme : pour mieux se connaître et comprendre les autres*. Ce livre a connu un succès considérable, presque égal à celui des ouvrages de Don Riso.

La **troisième** génération

Depuis 1984 et le premier livre sur l'ennéagramme, les différents

passionnés et enseignants de l'ennéagramme connaissent leurs existences mutuelles. Il a cependant fallu attendre la première conférence internationale de l'ennéagramme, en 1994, pour qu'ils se rencontrent et échangent. Largement due à l'implication d'Helen Palmer, la conférence a eu lieu à l'université Stanford, en Californie, et était sponsorisée par les départements de psychologie et de management de cette prestigieuse université américaine. Elle a réuni près de 1 400 personnes venant de 33 pays et abouti à la création de l'Association internationale de l'ennéagramme, qui publie un journal et organise des rencontres annuelles.

C'est dire que l'éclatement originel de la communauté de l'ennéagramme n'est plus de mise et que l'heure est à l'échange, à l'acceptation et à l'enrichissement mutuels. Après Oscar Ichazo et Claudio Naranjo, après l'école de Chicago et l'école californienne, les enseignants actuels constituent une troisième génération, dont les auteurs de cet ouvrage font partie. Ils sont indifférents aux guerres picrocholines qui peuvent opposer certains des fondateurs du modèle, perçoivent les différents auteurs comme complémentaires et savent intégrer dans leur approche des éléments venant de sources variées. Grâce à leur activité, l'ennéagramme est enseigné dans plusieurs universités américaines et canadiennes, a fait l'objet de dizaines de thèses de recherche et de plus de cent livres, et est mentionné dans des dictionnaires et des encyclopédies.

En France, Fabien et Patricia Chabreuil, les auteurs de ce volume, ont créé en 1993 l'Institut français de l'ennéagramme, la première structure consacrée exclusivement à son enseignement. En 1994, ils ont publié le premier ouvrage français sur le sujet. Puis, en 1997, le premier livre français consacré aux applications en entreprise du modèle. Leurs recherches et leurs nombreux articles leur ont valu une reconnaissance internationale. Kathleen Hurley et Theodorre Donson ont d'ailleurs dit d'eux qu'ils « ont porté la théorie de l'ennéagramme à un niveau plus avancé et l'ont appliquée d'une manière qui rend l'ennéagramme plus simple à comprendre ».

Les sources de l'ennéagramme

Historiquement, la paternité de l'ennéagramme des personnalités doit donc être attribuée à Oscar Ichazo et à Claudio Naranjo. Toutefois, Oscar Ichazo n'a bien évidemment pas pu le découvrir à partir de rien, mais le moins que l'on puisse dire est que ses sources véritables sont plutôt obscures.

Georges **Ivanovitch Gurdjieff**

Georges Ivanovitch Gurdjieff est né d'une mère arménienne et d'un père grec, dans une petite ville d'Arménie, à une date qui n'est pas

connue avec certitude, mais qui est comprise entre 1869 et 1877. À cette époque, l'Arménie était un lieu de passage entre l'Occident et l'Orient, entre le Nord et le Sud. Gurdjieff rencontre donc, dès son enfance, des gens de tous milieux et de toutes origines.

Jeune adolescent, il se lance, avec d'autres jeunes gens, dans de nombreux voyages à la recherche des écoles et des groupes enseignant les connaissances ésotériques. Ils prennent le nom de « Chercheurs de vérité ». Finalement, ils trouvent ce qu'ils cherchent auprès d'une école nommée la Confrérie Sarmoun. Gurdjieff organise ce qu'il a appris en un tout cohérent et décide de monter une école pour le diffuser. Après des essais à Moscou, Tbilissi, Istanbul, Berlin et Londres, il installe en France, à Avon, près de Fontainebleau, son Institut pour le développement harmonieux de l'homme. Il le ferme en 1924, puis met son enseignement par écrit jusqu'en 1934. Il meurt le 29 octobre 1949.

Gurdjieff a été et reste un personnage extrêmement controversé. Certains le voient comme un charlatan, « un imposteur et un escroc, dont l'aplomb esbroufeur n'aurait pas dû […] cacher l'indigence intellectuelle[5] », d'autres le considèrent comme la grande figure spirituelle du XXe siècle[6]. Son enseignement est multiple et son œuvre écrite est volontairement obscure. Une chose est certaine, le symbole de l'ennéagramme est au cœur de son enseignement. Gurdjieff affirmait : « Un homme isolé dans le désert tracerait-il sur le sable l'ennéagramme, il y pourrait lire les lois éternelles de l'univers. Et il apprendrait chaque fois quelque chose de nouveau, quelque chose dont il ignorait tout jusqu'alors. Que deux hommes ayant étudié dans des écoles différentes se rencontrent et tracent l'ennéagramme, avec son aide ils seront capables de voir immédiatement celui qui en sait le plus, celui qui est le plus avancé ; en d'autres termes, lequel est l'aîné, le maître, et lequel est l'élève. L'ennéagramme est le hiéroglyphe fondamental d'un langage universel, qui a autant de sens différents qu'il y a de niveaux d'hommes[7]. »

Dans l'œuvre de Gurdjieff, ce qui nous intéresse ici est son approche de la psyché. Il utilisait ouvertement un modèle de personnalité considérant qu'il existait trois types d'êtres humains, selon une préférence accordée à l'action, à l'émotion ou à la pensée. Ce découpage est compatible avec la notion de centres dans l'ennéagramme des personnalités, mais va beaucoup moins loin dans la description de l'âme humaine. Rien ne permet d'avoir la certitude que Gurdjieff connaissait et utilisait l'ennéagramme des personnalités[8]. Des spécialistes éminents de Gurdjieff, comme Kathleen Speeth, affirment que non.

Oscar Ichazo a précisé plusieurs fois que son travail ne devait rien à Gurdjieff et que ce dernier ne pouvait en aucun cas être considéré comme le créateur des concepts que leurs deux enseignements avaient en commun : « Bien que j'aie étudié les enseignements de

Gurdjieff comme l'abondante littérature publiée à son sujet, je n'ai jamais pu trouver une idée qui puisse être considérée comme un apport personnel unique de M. Gurdjieff[9]. »

L'origine **soufie**

Les premiers auteurs d'ouvrages sur l'ennéagramme des personnalités ont tous affirmé qu'il pouvait être attribué aux soufis et, plus spécifiquement, à l'ordre des Naqhsbandi, élèves de Bahaudin Naqhsband (Bahaudin le Dessinateur, 1317-1389). Les soufis sont des mystiques qui, historiquement, ont connu leur période de plus grand épanouissement au sein de la religion musulmane entre le XI^e^ et le XV^e^ siècle. Cependant, les soufis affirment que leur origine est plus ancienne que la révélation islamique et, aujourd'hui, il existe des maîtres soufis enseignant hors du cadre de l'islam.

Les soufis n'ont jamais enseigné directement l'ennéagramme des personnalités. Ils donnaient à leurs élèves des tâches spécifiques. Les difficultés qu'ils rencontraient dans la réalisation de ces travaux leur faisaient prendre conscience des blocages personnels qui s'opposaient à leur développement psychologique et à leur éveil spirituel. Les exemples écrits qu'il reste de cette manière d'enseigner sont totalement compatibles avec l'ennéagramme des personnalités, mais cela ne prouve pas sa connaissance.

Dans une interview donnée à Michael Goldberg en octobre 1993 pour le journal *LA Weekly*[10], Oscar Ichazo affirme que sa source principale est la kabbale, la mystique juive. En même temps, il nie l'origine soufie :

« Oscar Ichazo : Je connais parfaitement le soufisme. J'ai pratiqué le *zhikr*, la prière et la méditation traditionnelles. Je connais des cheikhs soufis réalisés. Cela ne fait pas partie de leur cadre théorique. […]

Michael Goldberg : Je n'ai pas pu trouver un soufi qui connaissait l'ennéagramme.

Oscar Ichazo : Vous n'en trouverez pas un. Ils n'ont rien à propos de l'ennéagramme en tant qu'outil mystique. Absolument rien. »

Idries Shah, un des plus grands maîtres soufis contemporains, confirme et infirme à la fois les propos d'Ichazo[11]. Il mentionne avoir vu le dessin de l'ennéagramme dans un manuscrit conservé à la bibliothèque de Grenoble. Selon lui, l'ennéagramme est arrivé en Europe au Moyen Âge avec la kabbale et est basé sur les travaux d'un ancien philosophe arabe, Ibn el-Laith. Ainsi, il était largement connu dès le Moyen Âge. Selon Idries Shah, *L'Héritage de l'islam*[12], un ouvrage paru en 1931, mentionnait déjà ces faits dans son chapitre sur les mathématiques.

Un autre soufi contemporain, Cheikh Hisham Kabbani, actuellement

à la tête de l'ordre des Naqshbandi, parle de manière imagée de l'ennéagramme[13] dans son ouvrage *La Voie soufie Naqshbandi*[14] : « Ces saints étaient seulement au nombre de neuf. Chacun d'entre eux représente un des neuf points spirituels sur la poitrine de l'être humain. […] Parce qu'ils ont autorité sur ces neuf points, ils considèrent tous les membres de l'espèce humaine comme leurs disciples, qu'ils soient conscients ou non de leur connexion spirituelle avec eux. » Dans le même ouvrage, il affirme que c'est un de ses prédécesseurs, Cheikh Abdullah ad-Daghestani, qui a transmis à Gurdjieff le « savoir des neuf points ». Il ajoute que les neuf points sont « les clés de pouvoirs inconnus de l'être humain, mais qu'il n'est pas permis d'utiliser ces clés ».

L'origine soufie de l'ennéagramme des personnalités est donc possible, même si elle n'est pas certaine. Mais il existe d'autres traces avérées de systèmes proches de l'ennéagramme, et même de l'ennéagramme des personnalités, contemporaines des soufis ou même beaucoup plus anciennes.

Ainsi, au XVII^e^ siècle, un mathématicien jésuite, Athanasius Kircher, mentionne le symbole de l'ennéagramme dans ses écrits[15] et le déclare équivalent à l'arbre des Sephiroth, la figure centrale de la kabbale. Il met une figure à neuf pointes assez semblable à l'ennéagramme en frontispice d'un livre qu'il publie en 1665.

Raymond **Lulle**

Peu avant Bahaudin Naqhsband, l'écrivain et mystique majorquin Raymond Lulle (v. 1235-1315) s'était inspiré d'une méthode de contemplation islamique qui consistait à méditer sur les 99 noms d'Allah connus des hommes. En 1308, dans son *Ars Brevis*, il définissait neuf « dignités divines » qu'il associait à neuf vices et à neuf vertus et qu'il représentait par une sorte d'étoile à neuf branches inscrite dans un cercle. Les neuf couples vice-vertu de Raymond Lulle étaient : avarice-justice, gourmandise-prudence, luxure-force, superbe-tempérance, indifférence-foi, envie-espoir, colère-charité, mensonge-patience, et inconstance-piété.

En 1376, le pape Grégoire XI condamna fermement les travaux de Lulle, avant que Martin V les réhabilite en 1419. Ils eurent cependant une influence considérable sur les plus grands penseurs de son époque : les mystiques chrétiens Nicolas de Cues et Jan Van Ruysbroeck, les scientifiques Isaac Newton, Kircher et Leibniz, les grandes figures de la Renaissance Pic de La Mirandole et Giordano Bruno, pour ne citer qu'eux. Ils furent ensuite vertement critiqués, notamment par René Descartes dans *Le Discours de la méthode*[16].

Selon Tor Waag, Oscar Ichazo mentionnait Raymond Lulle comme source de son travail lors de la formation Arica qu'il a suivie[17].

Les Pères du désert

Bob Ochs était persuadé que l'ennéagramme des personnalités trouvait ses racines dans l'œuvre des Pères et Mères du désert, des moines chrétiens qui, aux IIIe et IVe siècles, ont quitté leurs monastères et leurs villes pour s'installer dans les déserts d'Égypte, afin d'y affronter et de maîtriser leurs passions. Andreas Ebert[18], un grand spécialiste allemand de l'ennéagramme des personnalités, a retrouvé des textes qui semblent évoquer l'ennéagramme dans l'œuvre d'Évagre le Pontique (346-399).

Évagre le Pontique dressait une liste de huit passions, fort proches de celles de l'ennéagramme des personnalités et, dans une de ses œuvres, *Des vices opposés aux vertus (De vitiis, quae opposita sunt virtiburis)*, il a porté la liste à neuf : gloutonnerie opposée à retenue (type **7**), débauche opposée à chasteté (type **8**), avarice opposée à indépendance vis-à-vis des possessions (type **5**), tristesse opposée à joie (type **4**), colère opposée à patience (type **1**), acédie[19] opposée à persévérance (type **9**), vaine gloire opposée à indépendance de la vaine gloire (type **3**), jalousie opposée à indépendance de la jalousie (type **4**), fierté opposée à humilité (type **2**)[20]. À propos des passions, Évagre déclarait : « Je dois être capable de reconnaître mon type, afin de pouvoir combattre mon vice. Toute autre tentative serait illusoire. Je dois observer où va mon énergie, ce qui la bloque et me paralyse. L'origine de ma principale faiblesse est aussi celle de mon don le plus grand. Au travers des passions qui m'étreignent le plus, je peux aller vers mon meilleur talent, et alors ma passion en est transformée et je peux exprimer le fruit que l'esprit de Dieu m'a accordé. » Pour peu qu'il soit croyant, un auteur contemporain de l'ennéagramme aurait pu écrire ce texte.

Dans le *Traité pratique,* une œuvre consacrée à l'enseignement des passions et de la prière, Évagre le Pontique écrit : « J'ai divisé ce traité sur la prière en 153 chapitres. Ainsi, je vous convie à une fête évangélique, où vous pourrez vous délecter de ce nombre symbolique qui combine une figure triangulaire et une figure hexagonale. Le triangle symbolise la connaissance spirituelle de la Trinité, l'hexagone représente la création ordonnée du monde en six jours. Le nombre 100 est carré, alors que le nombre 53 est triangulaire et sphérique. Car 28 est triangulaire et 25 est sphérique, 5 fois 5 donnant 25. De cette façon, vous avez une figure carrée pour exprimer la nature quaternaire des vertus et un nombre sphérique, 25, qui représente le mouvement cyclique du temps et ainsi la véritable compréhension de cette époque. Car les semaines suivent les semaines, et les mois suivent les mois, et le temps évolue d'année en année, et les saisons suivent les saisons, comme nous le voyons aux mouvements cycliques du soleil et de la lune, du printemps et de l'été… Le triangle peut symboliser la connaissance de la Sainte Trinité. Ou vous pouvez considérer la somme totale,

153, comme triangulaire et signifiant respectivement la pratique des vertus, la contemplation de la divinité dans la nature et la connaissance spirituelle de Dieu, ou la foi, l'espérance et l'amour, ou l'or, l'argent et les pierres précieuses. »

Certes, un tel texte est obscur pour un homme du XXIe siècle. Sa compréhension nécessite une bonne connaissance à la fois de la théologie et de la symbolique pythagoricienne des nombres. Cependant, une sphère, un triangle et un hexagone… Comment ne pas penser en lisant cette phrase au symbole de l'ennéagramme ?

Les Pères et Mères du désert sont donc vraisemblablement des utilisateurs tant de l'ennéagramme que de l'ennéagramme des personnalités, sous une forme assez proche de la formulation actuelle[21]. Andreas Ebert se demande si l'ennéagramme n'a pas pu être transmis des Pères et Mères du désert aux soufis, qui partageaient la même zone géographique, une influence gnostique, diverses techniques…

Mais qui a enseigné l'ennéagramme aux Pères et Mères du désert ? Aujourd'hui nul ne le sait, et toutes les hypothèses formulées sont fantaisistes et ne s'appuient sur aucune preuve historiquement recevable. Il est d'ailleurs très possible que les Pères et Mères du désert, après des années d'auto-observation, aient pu découvrir, seuls, le système.

L'idée d'Évagre le Pontique qu'il existe des types de personnalité caractérisés par une passion qui peut-être transmutée en vertu sera largement utilisée. C'est à partir de la liste d'Évagre le Pontique que le pape Grégoire Ier (540-604) dressa la liste des sept péchés capitaux, malgré la condamnation pour hérésie d'Évagre et de ses disciples par le cinquième concile œcuménique en 553, condamnation confirmée par les trois conciles suivants. Mais, dans ce cas, l'idée de la vertu correspondant à chaque passion est perdue, ce qui ôte tout intérêt au système.

En revanche, Geoffrey Chaucer (1340-1400), l'un des plus grands poètes anglais, utilise largement cette idée dans *Les Contes de Canterbury* qui ne furent publiés qu'en 1526. Le dictionnaire Le Robert considère que Chaucer fut le premier écrivain réaliste, parce qu'il « lie le discours de ses personnages à leur "caractère" » et qu'il « avait la "volonté de représenter les hommes au naturel" ».

Dante Alighieri (1265-1321) développe le sujet avec encore plus de détails et de force dans *La Divine Comédie*, poème écrit dans les dernières années de sa vie. On y trouve approfondi dans la partie sur le purgatoire le thème de la passion et de la vertu correspondante, dont la pratique permet la libération spirituelle. Et comment ne pas remarquer que l'âme y traverse les neuf cercles de l'enfer, y monte la montagne à neuf gradins du purgatoire, avant d'atteindre les neuf cieux du paradis ?

1. Déclaration de Claudio Naranjo à la First International Enneagram Conference.
2. NARANJO, Claudio, MISHLOVE, Jeffrey, « Approaches to growth: East and West », *Intuition Network*, (www.intuition.org/txt/naranjo.htm, consulté le 26 août 2014).
3. *Ibid*.
4. O'LEARY, Patrick, « History of the Enneagram: The Chicago Tradition », *IEA Newsletter*, mars 1995, pp. 5-6.
5. REVEL, Jean-François, *Le Voleur dans la maison vide, Mémoires,* Paris, Plon, 1997.
6. C'est un excellent exemple des positionnements tranchés que déclenche un ennéatype **8** !
7. Cité par Piotr Demianovitch Ouspensky dans *Fragments d'un enseignement inconnu*, Paris, Stock, 1974.
8. SPEETH, Kathleen, *Beyond the Enneagram,* 5 août 1994 (exposé fait lors de la première Conférence internationale de l'ennéagramme).
9. ICHAZO, Oscar, *Letter to the Transpersonal Community,*1991.
10. Interview partiellement reproduite dans : GOLDBERG, Michael, « An interview with Oscar Ichazo », *Enneagram Educator*, Kansas City, vol. V, nº 3, 1994, pp. 4-5.
11. SHAH, Idries, *The Commanding Self*, Londres, Octagon Press, 1994, pp. 286-287.
12. TREND, J.B., *The Legacy of Islam*, Oxford, 1931.
13. MAC LEOD, Mike, « The Sufi Connection », *Enneagram Monthly*, Troy, vol. I, nº 8, octobre 1995, p. 8.
14. SHAYKH KABBANI, Muhammad Hisham, *The Naqshbandi Sufi Way: History and Guidebook of the Saints of the Golden Chain*, Chicago, Kazi Publications, 1995.
15. GOLDBERG, Michael J., « The Enneagram: a Key to Understanding Organizational Systems », *Enneagram Monthly*, Troy, vol. I, n° 4, juin 1995, pp. 12-13.
16. « J'avais un peu étudié, étant plus jeune, entre les parties de la philosophie, à la logique, et, entre les mathématiques, à l'analyse des géomètres et à l'algèbre, trois arts ou sciences qui semblaient devoir contribuer quelque chose à mon dessein. Mais, en les examinant, je pris garde que, pour la logique, ses syllogismes et la plupart de ses autres instructions servent plutôt à expliquer à autrui les choses qu'on sait, ou même, comme l'art de Lulle, à parler sans jugement de celles qu'on ignore, qu'à les apprendre ; et bien qu'elles contiennent en effet beaucoup de préceptes très vrais et très bons, il y en a toutefois tant d'autres mêlés parmi, qui sont ou nuisibles ou superflus qu'il est presque aussi malaisé de les en séparer, que de tirer une Diane ou une Minerve hors d'un bloc de marbre qui n'est point encore ébauché » (I, 57).
17. WAAG, Tor, « Ennéagramme et anciennes pratiques chrétiennes », *Enneagram Monthly,* Troy, vol. IX, n° 6, juin 2003, pp. 1, 18-22.
18. EBERT, Andreas, « Are the Origins of the Enneagram Christian after all ? », *Enneagram Monthly*, Troy, vol. II, nº 1, janvier 1996, pp. 1,14-15. Les citations d'Évagre le Pontique de ce chapitre sont reprises de cet article.
19. « L'acédie correspond à un certain état de paresse et à un état d'ennui, mais aussi de dégoût, d'aversion, de lassitude, et également d'abattement, de découragement, de langueur, de torpeur, de nonchalance, de somnolence, de pesanteur du corps aussi bien que de l'âme, l'acédie pouvant même pousser l'homme au sommeil sans qu'il soit réellement fatigué. Il y a dans l'acédie une insatisfaction vague et générale. L'homme au moment où il est sous l'emprise de cette passion n'a plus de goût pour

quoi que ce soit, trouve toute chose fade et insipide, n'attend plus rien de rien » (LARCHET, Jean-Claude, *Thérapeutique des maladies spirituelles* (4e éd.), Paris, Éditions du Cerf, 2000).

20. L'ennéatype **6** n'apparaît pas dans cette liste, alors que le type **4** semble deux fois présent.
21. Certains milieux chrétiens contestent formellement la place d'Évagre le Pontique comme source potentielle de l'ennéagramme en s'appuyant sur l'existence de nombreuses listes de ce type à son époque et sur l'utilisation qu'Évagre souhaitait faire du concept de passions : « Évagre ne nous offre pas un instrument de connaissance universelle, mais un chemin de purification bien spécifique lié à une forme de vie elle-même totalement éloignée, y compris des formes contemporaines, de la vie religieuse » (MARTIN, Bruno, « Les Pères du désert ont-ils inventé l'ennéagramme ? », Saint-Étienne, Rencontres chrétiennes de l'ennéagramme, 11 novembre 2013).

Éthique de l’ennéagramme

QUAND ON CONNAÎT L’ENNÉAGRAMME, on ne peut pas s’empêcher d’identifier le profil des personnes qui nous sont proches : membres de la famille, amis, collègues. Une telle démarche n’est pas anodine. Connaître l’ennéatype d’une autre personne, c’est disposer d’un seul coup d’une quantité énorme d’informations intimes sur elle. C’est savoir ce qui lui fait plaisir, ce qui la fait souffrir, ce qu’elle désire dans l’existence et ce qu’elle craint. Moins la personne est intégrée dans l’ennéagramme, plus son profil est évident, mais plus elle est aussi fragile. Maîtriser l’ennéagramme est donc un pouvoir, et tout pouvoir implique une responsabilité.

Le **code d’éthique** de l’IEA

Les auteurs de ce livre sont extrêmement attachés à une utilisation déontologique de l’ennéagramme, par eux-mêmes et par leurs élèves. L’International Enneagram Association (IEA) regroupe de manière ouverte les passionnés et les professionnels de l’ennéagramme de tous les pays et de toutes les écoles. Elle a promulgué un code d’éthique auquel nous adhérons sans réserve. Nous suggérons à nos lecteurs de vérifier qu’il en est de même des praticiens de l’ennéagramme qu’ils pourraient rencontrer. À la date d’écriture de cet ouvrage, le code d’éthique de l’IEA s’attache aux principes ci-après.

L’ennéagramme est avant tout un **outil destiné à la connaissance de soi** et à la transformation personnelle

Garder un œil attentif sur nos propres motifs et comportements nous aide à éviter les principaux pièges de notre type. La connaissance de soi implique une interrogation constante de nos objectifs réels et de nos mécanismes de défense. La transformation requiert le courage d’agir à l’encontre des structures et des habitudes de notre personnalité.

Nous pouvons être les **uns pour les autres** une source d’aide

L’ennéagramme nous invite à interrompre nos habitudes et nos

mécanismes répétitifs de défense. En ce sens, chacun sert à rappeler aux autres les différences qui existent entre les êtres et la sincérité des divers points de vue. Les doctrines et les théories sont bien moins importantes qu'une communication ouverte entre les personnes.

Permettons aux autres de se **découvrir eux-mêmes**

L'ennéagramme a des effets profonds sur les gens. Il est plus efficace quand nous permettons aux autres de découvrir leur type, plutôt que de supposer que nous les connaissons mieux qu'ils ne se connaissent eux-mêmes. Soyons sensibles à leurs réactions, aux conséquences du changement de l'image qu'ils ont d'eux-mêmes, et à ce dont ils ont besoin pour intégrer cette nouvelle information.

Un type ne décrit pas entièrement un individu

L'ennéagramme ne nous dit rien sur l'histoire d'un individu et un type ne nous donne pas d'informations significatives sur la qualité de son caractère, de son intelligence ou de ses talents. Une personne est plus que son type. Il est particulièrement important de se souvenir de cela dans le monde du travail.

L'ennéagramme est un **important outil de compassion**

Mieux nous percevons les intentions et la logique des autres types, moins nous rejetons, jugeons ou déprécions les autres. Écoutons attentivement les histoires individuelles ; ce n'est pas parce que nous connaissons le type d'une personne que nous la connaissons. Une conception stéréotypée de l'ennéagramme est une marque d'étroitesse d'esprit et présuppose que nous connaissons déjà les attitudes et les motivations d'une personne. Le plus souvent, la construction de stéréotypes est due à des expériences négatives avec des gens de tel ou tel type ; elle limite notre croissance et diminue nos choix dans le présent.

L'ennéagramme est un **outil en cours de développement**

Beaucoup ont déjà contribué à son développement, et beaucoup continueront à le faire dans l'avenir. Aussi, attribuons explicitement à chacun son travail. Citons nos sources et honorons la créativité et le travail des autres chercheurs. Maintenons un esprit d'érudition et partageons les informations dans une atmosphère collégiale.

Aucun individu ne possède l'ennéagramme

L'ennéagramme ne peut être contrôlé, ni monopolisé par qui que ce soit, pas plus qu'il ne peut être retiré de la discussion publique. Limiter les droits de communiquer, de développer et de partager des informations à propos de l'ennéagramme est contraire à l'esprit de libération et de développement du système.

L'ennéagramme nous **encourage à marcher sur le chemin** de la transformation

L'ennéagramme nous incite à incarner en nous le travail de transformation de soi, à être des exemples vivants d'introspection et d'évolution réelle vers la libération spirituelle.

Le typage des autres

Déterminer le type d'une autre personne est une tentation irrésistible dès qu'on connaît l'ennéagramme. Le faire avec efficacité nécessite de remplir quatre conditions :

- Avoir intégré le modèle complet de l'ennéagramme : l'ennéagramme n'est pas compliqué, mais il prend en compte la complexité de l'être humain. La simple connaissance des ennéatypes est bien souvent insuffisante pour trouver le profil de quelqu'un ; il est utile de prendre en compte des mécanismes comme les sous-types, l'influence du centre réprimé, le style de communication, les contrepassions, la variation de l'expression de la personnalité dans des contextes où un comportement est attendu, comme c'est le cas en entreprise et dans bien d'autres environnements encore.

- Avoir une grande base de données de personnes de tous les ennéatypes et dont le profil est connu avec certitude. Si je ne connais qu'une personne de profil **1**, tout ce qui lui ressemble sera **1**, et tout ce qui ne lui ressemble pas ne le sera pas. Si je prends pour un **1** quelqu'un qui est **6**, je me tromperai les fois d'après et sur les **1**, et sur les **6**. Et comme il n'y a que neuf types dans l'ennéagramme, une vision complètement déformée du modèle arrive vite…

- Avoir déterminé la totalité de son profil et en avoir mesuré les conséquences dans sa vie. Cela permet notamment de comprendre ses propres filtres, et les raisons pour lesquelles on pourrait ne pas discerner certains ennéatypes, ou au contraire les voir partout. Par exemple, il est habituel qu'au début de leur apprentissage de l'ennéagramme, les **6** croient, à cause du mécanisme de défense de projection, avoir dans leur entourage beaucoup de personnes du même type qu'eux.

- Avoir une connaissance de soi suffisante pour réaliser quels sont ses croyances et ses préjugés, et donc mesurer l'impact de sa propre histoire de vie sur le mécanisme de détermination. Ainsi, des personnes ayant eu une expérience très douloureuse avec un représentant d'un ennéatype et ne l'ayant pas conscientisée ont tendance à ne pas reconnaître les individus dudit profil qui en expriment les aspects positifs.

David Daniels, un des grands experts mondiaux de l'ennéagramme, disait à propos du typage de l'extérieur, dans le numéro de janvier 2004 d'*Enneagram Monthly* : « Si nous sommes vraiment bons et vraiment intuitifs, je crois que nous pouvons atteindre une fiabilité de 50 %. » Certes, cette estimation est un peu pessimiste (c'est un ennéatype **6** !), mais on ne peut que partager son rappel à la prudence : le type d'une autre personne est une hypothèse tant qu'elle ne l'a pas elle-même confirmé.

Typer de manière prématurée et sans le soutien nécessaire ne rend service ni à la personne qui le fait (à cause des conséquences des erreurs qu'elle commettra forcément), ni à ceux qui ont été typés ainsi de manière inexacte et non respectueuse. Cela ne rend pas service non plus à l'ennéagramme (que nombre de gens pourraient finir par associer à sa mauvaise utilisation).

Les **tests et inventaires** de personnalité

Pour déterminer leur profil dans l'ennéagramme ou celui d'autres personnes, beaucoup de gens aimeraient avoir recours à des questionnaires leur fournissant rapidement la réponse. Cela n'aurait pourtant pas grand intérêt. Connaître son type ne sert pas à grand-chose si on ne l'utilise pas pour abandonner les automatismes de sa personnalité. Il est difficile de croire qu'une personne qui n'a pas le courage de faire l'effort d'introspection permettant de se situer sur l'ennéagramme aura celui de faire l'auto-observation préalable au changement… De plus, cette évolution personnelle nécessite d'avoir pris conscience de l'enfermement que constitue notre ego. Là aussi, seule une recherche personnelle peut nous le faire réaliser.

Il existe pourtant de nombreux questionnaires disponibles ici ou là. Rappelons que construire un tel inventaire de personnalité nécessite une double compétence, en psychométrie d'abord, et en ennéagramme ensuite. Il doit avoir été validé sur plusieurs centaines de personnes ne connaissant pas initialement leur profil. Si un questionnaire est traduit d'une langue à une autre, il doit être entièrement retesté. Autant dire que construire un test fiable est un travail long, difficile et coûteux, qui n'est pas à la portée d'un individu isolé ni d'une petite structure. Diffuser un test qui n'a pas été élaboré en respectant les critères précédents est, au mieux, de la naïveté, au pire de l'escroquerie.

À la date de rédaction de cet ouvrage, seuls trois questionnaires en

langue anglaise ont, à notre connaissance, été élaborés de manière scientifiquement acceptable. Il s'agit du RHETI de Don Richard Riso et Russ Hudson, du WEPSS de Jerome Wagner, et du SEDIG de David Daniels et Virginia Price[1]. Dans leurs versions actuelles, ces tests ont une fiabilité de l'ordre de 70 %, ce qui signifie qu'il y a près d'une chance sur trois que le résultat fourni soit inexact. C'est quand même beaucoup pour un sujet aussi important…

En fait, ces trois questionnaires fournissent un classement des ennéatypes selon la probabilité qu'ils correspondent à la personnalité de l'individu testé. Le plus souvent, mais pas toujours, l'ennéatype réel fait partie des trois premiers proposés. Ce n'est guère utile : puisque, même dans ce cas, on n'atteint pas la certitude, et qu'il faut se livrer à un fin travail d'introspection pour vérifier et corriger les résultats des tests. Pourquoi ne pas en faire l'économie et commencer par là ? Choisir parmi neuf n'est pas plus difficile que choisir parmi trois : en effet, quand une personne lit un livre d'introduction à l'ennéagramme et qu'elle hésite, c'est généralement entre deux ou trois types, et la situation est la même qu'à la sortie d'un test – sauf qu'en lisant un livre, elle aura aussi appris quelque chose sur l'ennéagramme et se sera interrogée sur elle-même et sur ses proches.

Rappelons enfin qu'il est contraire à toute déontologie de faire passer un test à une personne sans la présence d'un professionnel qui pourra répondre à ses questions et commenter les résultats.

Là encore, nous ne pouvons que recommander à nos lecteurs d'être de bons consommateurs et de procéder avec circonspection aux vérifications nécessaires avant toute utilisation d'un produit de ce genre.

Les noms des ennéatypes

Certains auteurs attribuent des noms aux ennéatypes. Cela facilite peut-être la mémorisation, dans un premier temps, mais présente deux défauts majeurs.

D'une part, tous les noms sont réducteurs : une personnalité ne se résume pas à un mot, et, même si ce mot en exprime une facette importante, il n'est pas forcément considéré comme représentatif par les personnes concernées. Il est significatif à cet égard qu'Oscar Ichazo, le créateur de l'ennéagramme des personnalités, ait modifié les noms qu'il donnait aux types en 1995, après 25 ans d'enseignement de l'ennéagramme ; par exemple, le **8** est passé de l'appellation « Justicier prédateur » à « Moraliste ». Quand il s'est agi de son propre profil, le **6**, Helen Palmer lui a donné trois noms successifs : avocat du diable, homme de troupe, et enfin loyal sceptique. De tels changements n'introduisent pas une nuance correctrice ; ils constituent un revirement complet sur le résumé du profil dont la description n'a pourtant pas changé !

D'autre part, nommer les ennéatypes crée à leur égard des *a priori*. Par exemple, si le profil **8** est appelé le « chef », toute personne ayant une problématique à l'autorité en déduira que cet ennéatype est antipathique ou dangereux. Les préjugés qu'induisent les noms provoquent aussi des erreurs d'identification. Ainsi, certains appellent le **4** le « romantique ». Si on cherche le mot *romantique* dans un dictionnaire, on trouve ce type de définitions : qui parle à la sensibilité, invite à la rêverie ; qui est imaginatif et sensible sans beaucoup de réalisme. Il devient alors difficile d'imaginer spontanément qu'un sportif de très haut niveau, accumulant les titres et impliqué socialement puisse appartenir à ce profil. C'est pourtant le cas de Steve Prefontaine qui, heureusement, a su exprimer avec précision ses motivations profondes.

Steve Prefontaine (1951-1975), « Pre » pour ses fans, était un coureur américain de fond et de demi-fond qui a battu de nombreux records au début des années 1970 et qui a été, en grande partie, à l'origine du goût pour la course et le jogging aux États-Unis. Son style très personnel et sa mort à 24 ans dans un accident de voiture inexpliqué en ont fait un personnage mythique, auquel Hollywood a déjà consacré deux films.

Quand Pre se lançait dans une course, il y mettait immédiatement toute son énergie. Il démarrait à fond et continuait ainsi pendant toute l'épreuve, forçant ses adversaires à suivre son rythme : « Ne pas aller au fond de soi, c'est un peu renier son talent », affirmait-il. C'est ce panache qui a fait en grande partie sa réputation : « Il est jeune. Il est beau. Il est courageux. En compétition, il se montre même impitoyable. Toujours à fond, toujours agressif. On dit de lui qu'il "court dur". » Il y avait un certain masochisme dans son attitude : « Beaucoup de gens courent pour voir qui est le plus rapide. Moi, je cours d'abord pour voir qui a le plus de tripes, qui peut se punir en menant un train d'enfer et se punir encore plus en allant jusqu'au bout. »

Cependant, chez Pre, énergie et volonté instinctives n'étaient pas une fin en soi : « Certaines personnes créent avec des mots, de la musique ou avec un pinceau et de la peinture. Moi, quand je cours, j'aime que cela ressemble à quelque chose de beau. J'aime interpeller les gens et qu'ils disent ensuite : "Tiens, je n'ai jamais vu quelqu'un courir ainsi." Chez moi, la course à pied, c'est plus que de la course, c'est un style. C'est faire quelque chose mieux qu'un autre. C'est être créatif. […] Une course, c'est une œuvre d'art qui peut toucher les gens en fonction de leur sensibilité. »

Du point de vue de l'ennéagramme, le portrait est clair : un **4** µ de sous-type sexuel. La hiérarchie des centres est émotionnel-instinctif-mental : le but est de créer quelque chose qui touche la sensibilité, et le centre instinctif est en support de cet objectif ; la manière de courir est non calculée et cette absence de stratégie pointe vers un centre mental réprimé. L'orientation de « sens du beau » est présente, comme l'est la compulsion d'« évitement de la banalité ». Enfin le sous-type « Compétition » est clairement affirmé ; les manifestations de l'instinct de conservation (la manière de courir sans s'économiser, et peut-être sa mort) et de l'instinct social (démêlés avec l'Amateur Athletic Union qu'il accuse de cautionner un amateurisme marron, création d'un club de course pour les détenus du pénitencier de l'Oregon) sont aussi perceptibles dans sa courte existence[2].

Éviter le simplisme des étiquettes affectées aux types nous paraît plus juste, plus exact et plus respectueux des personnes. De plus, les

chiffres sont communs à tous les formateurs, alors que, sans doute à cause des inconvénients précédemment cités, il n'y a jamais eu d'unanimité sur un choix de noms.

---

1. David Daniels et Virginia Price ont la rigueur intellectuelle et l'honnêteté de présenter leurs résultats comme des probabilités et de publier les chiffres. Leur meilleur score est dans l'identification de l'ennéatype **9** : 68 %. Le moins bon est dans la détermination du **8** : 37 % ! Cela illustre à la perfection la difficulté d'élaborer un questionnaire. Pour y répondre, une personne utilise son ego. Il n'est alors pas étonnant que le **8,** dont le mécanisme de défense est le déni (et la dénégation), soit malaisé à identifier. Des pièges semblables existent pour bien d'autres profils. Par exemple, les **9** surestiment très fréquemment leur capacité à se mettre en colère et donc répondent de manière inexacte à des tests les interrogeant sur leur évitement du conflit : « J'ai d'abord été tenté de dire qu'il m'arrivait de me disputer avec ma femme de temps en temps, disons une fois par mois pour illustrer. Des disputes somme toute très courtes, disons deux ou trois répliques maximum. Je me suis ensuite méfié de mon détecteur de conflits qui me fait prendre pour des disputes ce qui est pour d'autres une discussion normale ("j'm'énerve pas, j'explique !"). J'ai donc mené l'enquête auprès de ma femme (ennéatype **2**), qui ne vit pas cela comme des disputes, et pour qui nous ne nous disputons que très rarement. »
2. Les citations de cet exemple sont extraites de la référence suivante : COLTIER, Alain-Philippe, « Steve Prefontaine, le James Dean de la course à pied », *Sport et Vie*, n° 112, janvier-février 2009, pp. 72-74.

Bibliographie

LES OBJECTIFS D'UNE BIBLIOGRAPHIE SONT SOUVENT CONTRADICTOIRES : faut-il signaler les ouvrages que les auteurs ont lus, ceux qu'ils ont aimés ou ceux qu'ils recommandent ? La liste ci-dessous référence quelques textes que nous trouvons de qualité, ceux dont la lecture est vivement conseillée étant en caractères gras.

Textes sur l'ennéagramme **en langue française**

BARON, Renée, WAGELE, Elisabeth. *L'Ennéagramme facile : à la découverte des neuf types d'individu*. Genève, Vivez Soleil, 1995.
Traduit de : *The Enneagram Made Easy: Discover the 9 Types of People*. San Francisco, Harper San Francisco, 1994.

BEESING, Maria, NOGOSEK, Robert J., O'LEARY, Patrick. *L'Ennéagramme : un itinéraire de la vie intérieure*. Paris, Desclée de Brouwer, 1992.
Traduit de : *The Enneagram: a Journey of Self Discovery*. Denville, Dimension Books, 1984.

CHABREUIL, Fabien, CHABREUIL, Patricia. *L'Ennéagramme : dynamique de connaissance et d'évolution*. Fillinges, Carthame, 1994.

CHABREUIL, Fabien, CHABREUIL, Patricia. *Comprendre et gérer les types de personnalité*. Paris, Dunod, 2005.

DANIELS, David, PRICE, Virginia. *Trouver rapidement son profil ennéagramme… et savoir qu'en faire*. Paris, InterÉditions, 2003.
Traduit de : *The Essential Enneagram: The Definitive Personality Test and Self-Discovery Guide*. San Francisco, Harper San Francisco, 2000.

LAPID-BOGDA, Ginger. *L'Ennéagramme : se connaître pour réussir*. Paris, ESF, 2007.
Traduit de : *Bringing Out the Best in Yourself at Work: How to Use the Enneagram System for Success*. Colombus, McGraw-Hill, 2004.

LASSUS, René de. *L'Ennéagramme : les neuf types de personnalité*. Alleur (Belgique), Marabout, 1997.

PALMER, Helen. *L'Ennéagramme : pour mieux se connaître et comprendre les autres*. Genève, Vivez Soleil, 1995.
Traduit de : *The Enneagram: Understanding Yourself and the Others in Your Life*. San Francisco, Harper San Francisco, 1988.

PALMER, Helen. *L'Ennéagramme au travail et en amour.* Montréal (Québec), Éditions de l'Homme, 1996.
Traduit de : *The Enneagram in Love and Work: Understanding Intimate & Business Relationships*. San Francisco, Harper San Francisco, 1995.

PALMER, Helen, BROWN, Paul B. *La Force de l'ennéagramme : agir juste, coacher, manager.* Paris, InterÉditions, 2003.
Traduit de : *The Enneagram Advantage: Putting the 9 Personality Types to Work in the Office.* New York, Harmony Books, 1998.

Textes sur l'ennéagramme **en langue anglaise**

ASPELL, Dee Dee, ASPELL, Patrick J. *Unlimited Empowerment: Discovering and Enhancing your Personal Professional Life via the Enneagram*. San Antonio, Lifewings, 1992.

ASPELL, Dee Dee, ASPELL, Patrick J. *Using the Enneagram to Empower Organizations*. San Antonio, Lifewings, 1995.

ASPELL, Dee Dee, ASPELL, Patrick J. *Are You my Type, Am I Yours? Relationships Made Easy Through the Enneagram*. San Francisco, Harper San Francisco, 1995.

BAST, Mary, THOMSON, Clarence. *Out of the Box: Coaching with the Enneagram*. Bangalore, Ninestar Publishing, 2005.

BENNET, John G. *Enneagram Studies*. York Beach, Samuel Weiser, 1983.

BERNHARDT, Marilyn O. *Understanding Personalities On the Job: At Work with the Enneagram.* Tulsa, Personality Profiles, 1994.

BRADY, Loretta. *Beginning Your Enneagram Journey With Self-observation*. Allen, Tabor Publishing, 1994.

CALLAHAN, William J. *The Enneagram for Youth: Student Edition*. Chicago, Loyola University Press, 1992.

CALLAHAN, William J. *The Enneagram for Youth: Counselor's Manual*. Chicago, Loyola University Press, 1992.

CHABREUIL, Fabien, CHABREUIL, Patricia.

« Enneagram and the Horney Typology », *Enneagram Monthly*. Troy, vol. 1, nº 10, décembre 1995, p. 12.

« The Centers: Hierarchy and Level of Development », *Enneagram Monthly*. Troy, vol. 3, nº 6, juin 1997, pp. 3-4.

« Q & A: Can a person have more than one type? », *Enneagram Monthly*. Troy, vol. 4, nº 7, juillet 1998, p. 12.

« Q & A: Is there a test you can take that will confirm your type? », *Enneagram Monthly*. Troy, vol. 4, nº 7, juillet 1998, pp. 12-13.

« Steps to a Unified Model of the Enneagram », *Enneagram Monthly*. Troy, vol. 4, nº 10, novembre 1998, pp. 1, 17-19.

« The Five and the Outward Use of the Mental Center », *Enneagram Monthly*. Troy, vol. 5, nº 1, janvier 1999, p. 4.

« Conversation with Fabien and Patricia Chabreuil, Part 1 », *Enneagram Monthly*. Troy, vol. 6, nº 7, juillet-août 2000, pp. 1, 21-24.

« Conversation with Fabien and Patricia Chabreuil, Part 2 », *Enneagram Monthly*. Troy, vol. 6, nº 8, septembre 2000, pp. 1, 21-22.

« Passion and Counterpassion », *Enneagram Monthly*. Troy, vol. 8, nº 9, octobre 2002, pp. 7-9.

CHERNIK, Katherine. *Enneastyle: Instinctual Subtypes.* Menlo Park (California), Enneastyle, 1995.

CHERNIK, Katherine. « Study of Instinctual Subtypes », *Enneagram Monthly*. Troy, vol. 2, nº 8, août 1996, pp. 1, 19-22.

COWAN, Chris, TODOROVIC, Natasha, CHABREUIL, Fabien, CHABREUIL, Patricia. « Enneagram and Spiral Dynamic », *Enneagram Monthly*. Troy, vol. 10, nº 8, septembre 2004, pp. 1, 15-18.

DENTAI, Marika. « Instinctual Types Self Preserving, Social and Sexual », *Enneagram Monthly*. Troy, vol. 1, nº 7, septembre 1995, pp. 1, 22-23.

FORSTER, Susan, O'HANRAHAN, Peter. *Understanding Personality Types in the Workplace: a Guide to Developing Your Leadership Skills Using the Enneagram System of Personality*. Oakland, Susan Forster & Peter O'Hanrahan, 1994.

FRAGER, Robert (éd.). *Who Am I? Personality Types for Self-Discovery*. New York, G.P. Putman's Sons, 1994.

FRINGS KEYES, Margaret. *Emotions and the Enneagram: Working Through Your Shadow Life Script*. Muir Beach, Molysdatur Publications, 1988.

FRINGS KEYES, Margaret. *The Enneagram Relationship Workbook: a Self and Partnership Assessment Guide*. Muir Beach, Molysdatur Publications, 1992.

GOLDBERG, Michael J. « The Enneagram: a key to Understanding Organizational Systems », *Enneagram Monthly*. Troy, vol. 1, nº 4, juin 1995, pp. 12-13 ; vol. 1, nº 5, juillet 1995, p. 8 ; vol. 2, nº 8, août 1996, pp. 16-17.

GOLDBERG, Michael J. *Getting Your Boss's Number: and Many Other Ways to Use the Enneagram at Work*. San Francisco, Harper San Francisco, 1996.

HURLEY, Kathleen V, DONSON, Theodorre. *What's my Type: Use the Enneagram System of 9 Personality Types to Discover Your Best Self*. San Francisco, Harper San Francisco, 1991.

HURLEY, Kathleen V, DONSON, Theodorre. *My Best Self: Using the Enneagram to Free the Soul.* San Francisco, Harper San Francisco, 1993.

ICHAZO, Oscar. *Between Metaphysics and Protoanalysis: a Theory for Analyzing the Human Psyche.* New York, Arica Institute Press, 1988.

NARANJO, Claudio. *Ennea-Type Structures: Self Analysis for the Seeker.* Nevada City, Gateways/IDHHB, 1990.

NARANJO, Claudio. *Character and Neurosis: An Integrative View.* Nevada City, Gateways/IDHHB, 1994.

NOGOSEK, Robert J. *The Enneagram Journey to New Life: Who Am I? What do I Stand For?* Denville, Dimension Books, 1995.

O'HANRAHAN, Peter. « Enneagram Defense Mechanisms: Guardians of the Fixation », *Enneagram Monthly*. Troy, vol. 2, nº 6, juin 1996, pp. 14-15 ; vol. 2, nº 7, juillet 1996, p. 8 ; vol. 2, nº 8, août 1996, p. 15.

O'LEARY, Patrick. « History of the Enneagram: The Chicago Tradition », *IEA Newsletter*. San Carlos, mars 1995, p. 5-6 ; juin 1995, pp. 18-20.

OLSON, Robert W. *Stepping Out Within: The Enneagram as a Guide to Relationships and Transformation.* San Juan Capistrano, Awakened Press, 1993.

PALMER, Helen. *The Pocket Enneagram: Understanding the 9 Types of People*. San Francisco, Harper San Francisco, 1995.

RICHARDS, John. *The Illustrated Enneagram: An Animated Look at the Nine Enneagram Personalities.* Huntington Beach, Horizon Nine Keys Publishing, 1994.

RISO, Don Richard. *Discovering Your Personality Type*. Boston, Houghton Mifflin, 1992.

RISO, Don Richard. *Enneagram Transformations*. Boston, Houghton Mifflin, 1993.

RISO, Don Richard, HUDSON, Russ. *Personality Types: Using the Enneagram for Self-discovery* (2e édition). Boston, Houghton Mifflin, 1987, 1996.

RISO, Don Richard, HUDSON, Russ. *Understanding the Enneagram: The Practical Guide to Personality Types* (2e édition). Boston, Houghton Mifflin, 1990, 2000.

RISO, Don Richard, HUDSON, Russ. *The Wisdom of the Enneagram.* New York, Bantam books, 1999.

ROHR, Richard, EBERT Andreas. *Discovering the Enneagram*. New York, Crossroad Publishing, 1991.
Traduit de : *Das Enneagramm: Die 9 Gesichter der Seele*. Munich, Claudius Verlag, 1989.

ROHR, Richard, EBERT Andreas. *Experiencing the Enneagram*. New York, Crossroad Publishing, 1992.
Traduit de : *Erfahrungen mit dem Enneagramm: Sich selbst und Gott begegnen*. Munich, Claudius Verlag, 1991.

WAGNER, Jerome P. *Group Enneagram Styles*. Kansas City, Credence Cassettes, 1993.

WAGNER, Jerome P. *The Enneagram Spectrum of Personality Types.* Portland, Metamorphous Press, 1996.

WEBB, Karen. *Principles of the Enneagram*. Londres, Thorsons, 1996.

WOLINSKY, Stephen. *The Tao of Chaos: Essence and the Enneagram* (Quantum Consciousness vol. II). Norfolk, Bramble Books, 1994.

Sites **Internet**

L'Internet est une merveilleuse source d'informations dont le seul défaut est d'être éphémères. Certains sites cessent d'être actualisés et sont laissés à l'abandon, d'autres disparaissent et de nouveaux sont créés. Un catalogue de sites publié dans un livre est donc condamné à être obsolète à brève échéance. Nous vous proposons donc ici volontairement une liste très courte dont la pérennité est assurée, et à partir de laquelle vous trouverez des renseignements régulièrement actualisés.

www.enneagramme.com : le site de l'Institut français de l'ennéagramme, l'organisation d'enseignement et de conseil des auteurs de ce livre. Outre une présentation du modèle, vous y trouverez divers moyens d'approfondir votre connaissance de l'ennéagramme : FAQ, analyse de films, forum de discussion, livre d'introduction gratuit à télécharger, bibliographie et liste de liens fréquemment tenues à jour.

www.integralpersonality.com : l'autre site des auteurs de cet ouvrage. Il contient notamment un blog consacré à l'étude de la personnalité humaine sur lequel sont publiés régulièrement des billets consacrés à l'ennéagramme.

www.internationalenneagram.org : le site de l'Association internationale de l'ennéagramme.

www.webring.org/cgi-bin/webring?ring=ennearing;liste : la liste des sites de l'Anneau ennéagramme.

Revues professionnelles

Enneagram Monthly est la plus ancienne publication professionnelle de l'ennéagramme. Ce mensuel est un bon moyen d'être en contact avec l'actualité de l'ennéagramme. Il en accueille régulièrement les plus grands noms pour des articles ou des interviews. Le site du journal (www.ennea.org) contient un index complet des articles publiés, et, par un accord exclusif avec *Enneagram Monthly*, le site des auteurs de cet ouvrage (www.enneagramme.com) publie périodiquement des traductions françaises de certains articles.

L'IEA diffuse trimestriellement un bulletin nommé *Nine Points* qui, d'abord paru sous forme d'encart dans *Enneagram Monthly*, est devenu indépendant et est édité en format électronique depuis avril 2009. Elle publie aussi depuis juillet 2008 une revue à parution annuelle intitulée *The Enneagram Journal.*

Pratique **personnelle** et **professionnelle**

Utiliser l'ennéagramme dans sa vie permet de mieux se comprendre, de mieux s'accepter et, à partir de là, de bâtir une relation saine, équilibrée, tolérante et aimante avec soi-même et avec les autres. Cela aboutit à une congruence intérieure forte et permet des échanges plus riches et plus humains avec les autres dans sa vie familiale et dans ses relations amicales. Dans son activité professionnelle, l'ennéagramme permet de tirer le meilleur parti de sa personnalité pour être un meilleur communicant, un meilleur conseil et un meilleur leader. Il est enrichissant pour soi comme pour les autres.

Aussi complet que soit un livre, dès lors qu'il traite de la psyché humaine, il ne peut totalement remplacer un contact direct avec d'autres apprenants et avec des formateurs compétents. L'étude de cet ouvrage peut être complétée par une mise en pratique supervisée par des professionnels. Elle vous permettra de rencontrer de nombreuses personnes de tous les ennéatypes et de vous constituer ainsi un riche catalogue de profils validés. Elle vous montrera les aspects non verbaux de l'expression des profils, par définition non transposables par écrit. Elle vous permettra de relier l'ennéagramme à votre vie personnelle et à vos demandes particulières. Elle vous apportera des informations complémentaires qui n'ont pas pu être mises dans ces pages pour des questions de place ou parce qu'il s'agit de données trop sensibles pour être divulguées sans préparation (*False Core*, portes de compensation, etc.).

Les auteurs de ce livre organisent des formations et des certifications, pratiquent de l'aide thérapeutique et peuvent

exécuter des missions de coaching et de conseil utilisant l'ennéagramme pour des particuliers ou en entreprise. Vous pouvez les contacter à l'adresse suivante :

Institut français de l'ennéagramme®
66, avenue des Champs-Élysées – 75008 Paris
Téléphone : France 01 44 35 71 72 – International +33 1 44 35 71 72
Mobile : France 06 14 37 55 98 – International +33 6 14 37 55 98
E-mail : info@enneagramme.com – Web : www.enneagramme.com

Glossaire

Dans les définitions, les mots en italique font l'objet d'une autre entrée dans le glossaire.

Aile
Un des deux *ennéatypes* situés de part et d'autre du *type de base* sur le *cercle* de l'ennéagramme. Par exemple, un type **1** a pour ailes les ennéatypes **9** et **2**. À mesure que la *personnalité* se complexifie sous l'effet de l'expérience de vie se développent une *aile initiale* et, éventuellement, une *aile complémentaire*. Les caractéristiques des ennéatypes d'aile s'ajoutent à celles du type de base qui reste dominant dans l'explication de la personnalité.

Aile initiale
Celle des deux *ailes* qui apparaît en premier, à un moment approprié dépendant de nos circonstances de vie, mais en tout cas avant le jeune âge adulte. C'est l'aile qui a le plus d'influence sur notre *personnalité*. Toute personne adulte est donc définie au moins par un *type de base* et une aile. Cette aile est appelée parfois aile principale.

Aile complémentaire
Celle des deux *ailes* qui se développe en second. Son apparition est facultative et, si elle a lieu, se produit généralement au cours de la deuxième moitié de l'existence. Cette aile est appelée parfois aile secondaire.

Alpha (α)
Nom donné à l'une des deux *variantes* de chaque *ennéatype*.

Apport
Autre nom donné à l'*orientation*. Ce terme n'est pas réellement approprié, l'orientation étant plus une quête qu'un apport. Il arrive en effet qu'un *ennéatype* perde le contact avec son orientation, par exemple sous l'effet de la *contrepassion*.

Base
Voir *Type de base*.

Caractère
Manière dont nous exprimons notre *personnalité* dans le monde en réponse aux vicissitudes de l'existence. Le caractère peut évoluer au cours

de la vie, généralement à la suite d'événements importants ou d'un travail approfondi de développement personnel.

Centre Une des trois formes d'intelligence constituant la personnalité humaine. On distingue le *centre instinctif*, le *centre émotionnel* et le *centre mental*. L'objectif de l'ennéagramme est d'obtenir par l'*intégration* une utilisation équilibrée des trois centres. Tant que ce n'est pas le cas, une personne manifeste une *hiérarchie des centres*.

Centre de support Centre situé en second dans la *hiérarchie des centres*. Il n'est pas l'objet d'une attention particulière et fonctionne principalement au service du *centre préféré*. Le *centre instinctif* est en support dans les *variantes* **2 α**, **3 α**, **7 α**, **4 μ**, **5 μ** et **6 μ**, le *centre émotionnel* l'est dans les variantes **1 α**, **5 α**, **6 α**, **7 μ**, **8 μ** et **9 μ**, et le *centre mental* dans les variantes **4 α**, **8 α**, **9 α**, **1 μ**, **2 μ** et **3 μ**.

Centre émotionnel Fonction par laquelle un être humain s'intéresse à ses émotions et/ou à celle des autres. Le centre émotionnel vit dans l'instant. Dans l'*ego*, ses problématiques principales sont l'incertitude à propos de l'identité et la recherche d'image. Il est le *centre préféré* des *ennéatypes* **2**, **3** et **4**, et le *centre réprimé* des *variantes* **3 α**, **7 α**, **8 α**, **1 μ**, **3 μ** et **5 μ**. Utilisé dans l'*essence*, il prend le nom de centre émotionnel supérieur.

Centre instinctif Fonction par laquelle un être humain assure sa survie physique et psychologique par l'action ou la non-action, et l'utilisation des *instincts*. Le centre instinctif compare les situations présentes aux expériences passées. Sa problématique principale est la colère. Il est le *centre préféré* des *ennéatypes* **1**, **8** et **9** et le *centre réprimé* des *variantes* **4 α**, **5 α**, **9 α**, **2 μ**, **7 μ** et **9 μ**. Contrairement au *centre émotionnel* et au *centre mental*, le centre instinctif n'a pas d'équivalent dans l'*essence*, où il est remplacé par le *centre intuitif*.

Centre intuitif Siège de l'intuition, pendant dans l'*essence* du *centre instinctif*, et se manifestant par un style d'*intuition*.

Centre mental Fonction par laquelle un être humain manipule des représentations internes. Le centre mental

vit dans le futur. Dans l'*ego*, sa problématique principale est la peur. Il est le *centre préféré* des *ennéatypes* **5**, **6** et **7**, et le *centre réprimé* des *variantes* **1 α**, **2 α**, **6 α**, **4 μ**, **6 μ** et **8 μ**. Utilisé dans l'*essence*, il prend le nom de centre mental supérieur.

Centre préféré Celui des trois *centres* que nous privilégions, et auquel nous nous identifions. Il est surutilisé ou utilisé à la place des deux autres centres. Le *centre émotionnel* est préféré par les *ennéatypes* **2**, **3** et **4**, le *centre mental* est préféré par les profils **5**, **6** et **7**, le *centre instinctif* est préféré par les types **8**, **9** et **1**. Au sein d'un même centre, les types se distinguent par la *direction* dans laquelle ils l'utilisent en priorité.

Centre réprimé Celui des trois *centres* dont nous essayons, consciemment ou non, d'éviter l'utilisation parce que nous l'associons à une difficulté ou à une souffrance. Le *centre instinctif* est réprimé par les *variantes* **4 α**, **5 α**, **9 α**, **2 μ**, **7 μ** et **9 μ**, le *centre émotionnel* l'est par les variantes **3 α**, **7 α**, **8 α**, **1 μ**, **3 μ** et **5 μ**, et le *centre mental* par les variantes **1 α**, **2 α**, **6 α**, **4 μ**, **6 μ** et **8 μ**.

Compulsion Mécanisme automatique d'évitement, fondateur de l'*ego*. Les compulsions de neuf *types* de l'ennéagramme consistent à éviter la colère (**1**), éviter de reconnaître ses propres besoins (**2**), éviter les échecs (**3**), éviter la banalité (**4**), éviter le vide intérieur (**5**), éviter la déviance (**6**), éviter la souffrance (**7**), éviter la faiblesse (**8**) et éviter les conflits (**9**).

Conservation Voir *Instinct de conservation*.

Contrepassion Caractéristique de l'*ego* qui mime la *vertu*, mais n'est en réalité qu'une expression particulière de la *passion*. Les neuf contrepassions de l'ennéagramme sont le renoncement (**1**), l'effacement (**2**), la retenue (**3**), l'autosuffisance (**4**), la prodigalité (**5**), la témérité (**6**), l'austérité (**7**), la circonspection (**8**) et l'hyperactivité (**9**).

Corépression Mécanisme par lequel les *ennéatypes* du *triangle*, **3**, **6** et **9**, répriment parfois un *centre*, et parfois deux. Le troisième centre de la *hiérarchie* est l'objet d'une *répression* continuelle comme pour tous les autres types, mais le stress causé par l'activation de la

compulsion aboutit en plus à la répression du *centre préféré*.

Défense Voir *Mécanisme de défense*.

Désidentification Interruption d'un ou plusieurs mécanismes d'*identification*.

Désintégration Mouvement par lequel la *personnalité* est de plus en plus dominée par des automatismes. On distingue la *désintégration interne* et la *désintégration externe*.

Désintégration externe Deuxième phase de la *désintégration,* au cours de laquelle s'ajoutent aux mécanismes de l'*ego* ceux d'un autre *ennéatype* appelé *type de désintégration*. La désintégration externe a partiellement lieu en parallèle avec la *désintégration interne*.

Désintégration interne Première phase de la *désintégration* au cours de laquelle les automatismes de l'*ego* deviennent de plus en plus forts et finissent par dominer entièrement la *personnalité*.

Direction Objet prioritaire de l'utilisation du centre *préféré*. Les *ennéatypes* **1**, **4** et **7** appliquent principalement leur centre préféré dans leur vie intérieure, là où les profils **2**, **5** et **8** sont plus tournés vers l'extérieur (les autres, le monde, l'environnement). Les ennéatypes du *triangle*, **3**, **6** et **9**, voudraient réussir l'équilibre entre les deux directions d'utilisation ; c'est une utopie qui les amène à la *répression* de leur centre préféré (voir *Corépression*).

Ego Part de la *personnalité* qui est dominée par les automatismes que sont notamment la *compulsion*, la *passion*, la *fixation* et le *mécanisme de défense*. L'ego est souvent appelé « fausse personnalité ».

Émotionnel Voir *Centre émotionnel*.

Ennéatype Une des neuf personnalités décrites par l'ennéagramme et constituées de l'*ego* et de l'*essence*.

Essence Part de la *personnalité* qui est libérée des automatismes et qui, en particulier, utilise les *centres* de manière équilibrée. L'essence se manifeste notamment par la *vertu*, l'*idée supérieure* et le style d'*intuition*. L'essence est souvent appelée « vraie personnalité ».

Éveil Terme parfois employé comme synonyme de *métanoïa*, parfois simplement comme une partie de celle-ci, l'interruption des phénomènes hypnotiques constituant l'*ego*.

Externe Qualificatif donné à la *désintégration* et à l'*intégration* quand elles aboutissent à utiliser, en plus des mécanismes de notre type de base (et éventuellement de ceux des ailes), ceux d'un autre ennéatype.

Fierté Caractéristique de l'*ego* dont la personne est consciente et satisfaite. Les neuf fiertés de l'ennéagramme sont : je suis droit, je suis travailleur (**1**), j'aime, j'aide (**2**), je réussis, je suis efficace (**3**), je suis différent, je suis sensible (**4**), je sais, je comprends (**5**), je suis loyal, je fais mon devoir (**6**), je suis optimiste, je suis heureux (**7**), je suis fort, je suis juste (**8**), je suis bien, calme, facile à vivre (**9**).

Fixation Obsession du *centre mental* quand la personne est dans son *ego*. Les neuf fixations de l'ennéagramme sont le perfectionnisme (**1**), la flatterie et le dédain (**2**), la vanité (**3**), la mélancolie (**4**), le détachement (**5**), le doute et la suspicion (**6**), la planification (**7**), la vengeance (**8**) et l'oubli de soi (**9**).

Flèche Indication sur le *symbole* de l'ennéagramme de la *désintégration externe*. Pour les *variantes* α, les flèches relient dans l'ordre les points **3** → **9** → **6** → **3** et **1** → **4** → **2** → **8** → **5** → **7** → **1** ; pour les *variantes* μ, les flèches relient dans l'ordre les points **3** → **6** → **9** → **3** et **1** → **7** → **5** → **8** → **2** → **4** → **1**. Parcourues à l'envers, elles expriment l'*intégration externe*.

Hiérarchie des centres Façon dont chaque *ennéatype* utilise de manière inappropriée les trois *centres* : le premier est le *centre préféré*, le deuxième le *centre de support*, et le troisième le *centre réprimé*.

Idée supérieure Pensée qui caractérise le *centre mental supérieur* d'un *ennéatype*. Les neuf idées supérieures de l'ennéagramme sont la perfection (**1**), la liberté (**2**), l'espérance (**3**), l'originalité (**4**), l'omniscience (**5**), la confiance (**6**), le travail (**7**), l'altérité (**8**) et l'amour (**9**).

Identification Mécanisme par lequel un être humain se définit par un seul ou un nombre limité de ses *niveaux* et restreint ainsi sa *liberté*. *Mécanisme de*

défense de l'*ennéatype* **3**.

Instinct — Constituant du *centre instinctif*. L'ennéagramme étudie l'impact sur la personnalité de trois instincts, l'*instinct de conservation*, l'*instinct social* et l'*instinct sexuel* qui se mettent en place dans cet ordre au cours de la prime enfance. Quand le développement d'un ou de plusieurs des instincts est perturbé, cela a des conséquences importantes sur la structure de l'*ego*. Chaque *type* est découpé en trois *sous-types* selon l'instinct qui fait l'objet d'une préoccupation excessive.

Instinct de conservation — Celui des *instincts* qui cherche à assurer la survie physique.

Instinct sexuel — Celui des *instincts* qui cherche à obtenir la meilleure ou le plus grand nombre de relations reproductrices possible.

Instinct social — Celui des *instincts* qui se préoccupe de l'appartenance à un ou plusieurs groupes et de la place occupée dans ce(s) groupe(s).

Instinctif — Voir *Centre instinctif*.

Intégration — Mouvement par lequel la personnalité se libère peu à peu des automatismes. On distingue l'*intégration interne* et l'*intégration externe*.

Intégration externe — Deuxième phase de l'*intégration*, au cours de laquelle s'ajoutent aux qualités de l'*essence* celles d'un autre *ennéatype* appelé *type d'intégration*. L'intégration externe a partiellement lieu en parallèle avec l'*intégration interne*.

Intégration interne — Première phase de l'*intégration,* au cours de laquelle les automatismes de l'*ego* s'affaiblissent et les caractéristiques de l'essence deviennent déterminantes dans l'expression de la *personnalité*.

Interne — Qualificatif donné à la *désintégration* et à l'*intégration* quand elles utilisent uniquement les mécanismes de notre *type de base* (et éventuellement ceux des ailes).

Intuition — Manifestation du *centre intuitif*. Les neuf styles d'intuition de l'ennéagramme donnent accès à la perfection potentielle d'une situation ou d'une décision (**1**), aux sentiments réels les plus profonds d'une personne (**2**), aux attentes réelles des gens et aux moyens de les satisfaire

(**3**), aux états d'âme réels des autres (**4**), à ses impressions et sentiments à propos d'une situation (**5**), aux intentions réelles des gens (**6**), aux connexions entre la situation actuelle réelle et les autres contextes de sa vie (**7**), à l'énergie et à la puissance réelles des gens (**8**), et au point de vue complet d'une autre personne (**9**).

JE SUIS — *Niveau* de conscience appelé aussi ipséité, et caractérisé par une conscience de soi non qualifiée.

Liberté — État dans lequel un être humain est libéré des automatismes de l'ego, et des processus d'*identification*. La liberté, qui est la valeur culte de l'*ego* de l'*ennéatype* **7**, n'est qu'une caricature de cet état. Idée supérieure de l'ennéatype **2**.

Ligne — Liens sur le *symbole* de l'ennéagramme entre les neuf *ennéatypes* exprimant la *désintégration externe* et l'*intégration externe* selon le sens des *flèches*. Les lignes constituent deux figures distinctes : un *triangle* équilatéral reliant les points **3**, **6** et **9**, et un hexagone déformé reliant les points **1**, **2**, **4**, **5**, **7** et **8**.

Malentendu — Écart entre le message fondamental que souhaite envoyer l'ego et celui qui est perçu par son interlocuteur. Les neuf malentendus de l'ennéagramme sont sérieux-rigidité (**1**), amour-intrusion (**2**), motivation-fanfaronnade (**3**), authenticité-affectation (**4**), vérité-obscurité (**5**), prudence-négativité (**6**), légèreté-superficialité (**7**), force-brutalité (**8**) et apaisement-flou (**9**).

Masque — Utilisation consciente ou inconsciente que fait un ennéatype de son type de désintégration ou de l'un de ses types d'aile, dans un contexte où l'expression de sa personnalité est mal perçue, par exemple, la vie professionnelle.

Mécanisme de défense — Mécanisme par lequel l'*ego* se protège, quand il estime que l'exercice de la *compulsion* est menacé. Les neuf mécanismes de défense principaux de l'ennéagramme sont la formation réactionnelle (**1**), la répression (**2**), l'identification (**3**), l'introjection et la sublimation (**4**), l'isolation (**5**), la projection (**6**), la rationalisation (**7**), le déni et la dénégation (**8**), et la narcotisation (**9**).

Métanoïa Accès à la *liberté*.

Mental Voir *Centre mental*.

Mu (μ) Nom donné à l'une des deux *variantes* de chaque *ennéatype*.

Niveau Un des plans sur lesquels fonctionne un être humain. L'ennéagramme distingue cinq niveaux : le VIDE, le corps, l'*ego*, l'*essence,* et le *JE SUIS*.

Observateur intérieur Partie d'un être humain qui évalue sur quoi il porte son attention et comment il le fait.

Orientation Objet auquel s'applique l'énergie d'un *ennéatype,* et qu'il cherche à acquérir pour lui et à apporter au monde, qu'il soit dans son *ego* ou dans son *essence*. Les neuf orientations de l'ennéagramme sont la rigueur personnelle et les idéaux élevés (**1**), l'amour (**2**), la capacité à réaliser et à réussir (**3**), le sens du beau (**4**), la connaissance et la précision (**5**), la loyauté (**6**), la joie et l'optimisme (**7**), la puissance et le courage (**8**), et l'acceptation et le soutien (**9**).

Passion Émotion principale et quasi permanente du *centre émotionnel,* quand la personne est dans son *ego*. Les neuf passions de l'ennéagramme sont la colère (**1**), l'orgueil (**2**), le mensonge (**3**), l'envie (**4**), l'avarice (**5**), la peur (**6**), l'intempérance (**7**), l'excès (**8**) et la paresse (**9**).

Personnalité Ensemble des traits résultant du fonctionnement des trois *centres*. Pour l'ennéagramme, la personnalité est constituée dans des proportions variables de l'*ego* et de l'*essence*. La personnalité se manifeste dans le monde par notre *caractère*.

Préféré Voir *Centre préféré*.

Réprimé Voir *Centre réprimé*.

Secondaire Se dit d'une caractéristique d'un *ennéatype* qui vient en complément de notre *type de base* : *aile*, *type de désintégration*, *type d'intégration*. On parle ainsi de *passion* secondaire, de *fixation* secondaire, de *vertu* secondaire, etc.

Sexuel Voir *Instinct sexuel*.

Social Voir *Instinct social*.

Sous-type Manifestation dans la *personnalité* de celui des trois *instincts* qui fait l'objet d'une préoccupation excessive, suite à des difficultés survenues dans la petite enfance.

Stress — Activation de la *compulsion* sans qu'elle soit protégée efficacement par le *mécanisme de défense*. Chez les *ennéatypes du triangle*, le stress provoque la *corépression* du *centre préféré*.

Supérieur — Qualificatif donné au *centre émotionnel* et au *centre mental*, quand ils s'expriment dans l'*essence*.

Symbole — Dessin figurant l'ennéagramme, constitué d'un cercle sur lequel sont également répartis les neuf *ennéatypes* et d'une série de *lignes* les joignant entre eux.

Travail horizontal — Résolution des problèmes posés par les *instincts,* afin de rendre l'*ego* plus fonctionnel.

Travail vertical — Recherche de la *liberté* par rééquilibrage de la *personnalité,* par *intégration* des qualités de l'*essence* et par *désidentification*.

Triangle — Nom donné aux *ennéatypes* **3**, **6** et **9** qui sont caractérisés par la recherche de l'utilisation de leur centre préféré dans les *directions* intérieure et extérieure, qui provoque la *corépression*.

Type — Voir *Ennéatype*.

Type de base — Celui des neuf *ennéatypes* qui définit notre *personnalité*. Le type de base est présent dès la naissance et reste inchangé pendant toute la vie. L'évolution de la personnalité est expliquée par les mécanismes d'*ailes*, de *désintégration* et d'*intégration*.

Type de désintégration — *Ennéatype* dont les traits de l'*ego* s'ajoutent à ceux de notre *type de base* dans le processus de *désintégration externe*.

Type d'intégration — *Ennéatype* dont les traits de l'*essence* s'ajoutent à ceux de notre *type de base* dans le processus d'*intégration externe*.

Variante — Forme que prend un *ennéatype* en fonction du *centre réprimé*. Chaque ennéatype existe en deux variantes appelées α (alpha) et μ (mu).

Vertu — Émotion qui caractérise le *centre émotionnel supérieur* d'un *ennéatype*. Les neuf vertus de l'ennéagramme sont la patience (**1**), l'humilité (**2**), la vérité (**3**), l'harmonie et le contentement (**4**), le désintéressement (**5**), le courage (**6**), la tempérance (**7**), la simplicité (**8**) et l'activité (**9**).

VIDE *Niveau* de conscience caractérisé par une absence de séparation entre soi, les autres personnes et le monde.

Table des illustrations

Figure 1 – Les trois centres de l'ego
Figure 2 – Direction d'utilisation du centre préféré
Figure 3 – Les fiertés des neuf ennéatypes
Figure 4 – Structure d'un ennéatype
Figure 5 – Intégration et désintégration internes à un ennéatype
Figure 6 – Structure de l'ennéatype 1 (1/2)
Figure 7 – Structure de l'ennéatype 2 (1/2)
Figure 8 – Structure de l'ennéatype 3 (1/2)
Figure 9 – Structure de l'ennéatype 4 (1/2)
Figure 10 – Structure de l'ennéatype 5 (1/2)
Figure 11 – Structure de l'ennéatype 6 (1/2)
Figure 12 – Structure de l'ennéatype 7 (1/2)
Figure 13 – Structure de l'ennéatype 8 (1/2)
Figure 14 – Structure de l'ennéatype 9 (1/2)
Figure 15 – Les faux jumeaux de l'ennéagramme
Figure 16 – Structure de l'ennéatype 1 (2/2)
Figure 17 – Structure de l'ennéatype 2 (2/2)
Figure 18 – Structure de l'ennéatype 3 (2/2)
Figure 19 – Structure de l'ennéatype 4 (2/2)
Figure 20 – Structure de l'ennéatype 5 (2/2)
Figure 21 – Structure de l'ennéatype 6 (2/2)
Figure 22 – Structure de l'ennéatype 7 (2/2)
Figure 23 – Structure de l'ennéatype 8 (2/2)
Figure 24 – Structure de l'ennéatype 9 (2/2)
Figure 25 – Deux exemples de hiérarchie mental-émotionnel-instinctif
Figure 26 – Corépression chez les ennéatypes du triangle
Figure 27 – Les dix-huit variantes de l'ennéagramme
Figure 28 – Intégration et désintégration externes des dix-huit variantes de l'ennéagramme
Figure 29 – Intégration et désintégration internes et externes
Figure 30 – Structure du symbole de l'ennéagramme
Figure 31 – Intégration et désintégration des variantes de l'ennéatype 1
Figure 32 – Intégration et désintégration des variantes de l'ennéatype 2
Figure 33 – Intégration et désintégration des variantes de l'ennéatype 3
Figure 34 – Intégration et désintégration des variantes de l'ennéatype 4

Figure 35 – Intégration et désintégration des variantes de l’ennéatype 5
Figure 36 – Intégration et désintégration des variantes de l’ennéatype 6
Figure 37 – Intégration et désintégration des variantes de l’ennéatype 7
Figure 38 – Intégration et désintégration des variantes de l’ennéatype 8
Figure 39 – Intégration et désintégration des variantes de l’ennéatype 9
Figure 40 – Déploiement des ailes
Figure 41 – Ennéatype avec une aile peu ou excessivement développée
Figure 42 – Intégration et désintégration simultanée de l’ennéatype de base et de l’aile
Figure 43 – Ailes de l’ennéatype 1
Figure 44 – Ailes de l’ennéatype 2
Figure 45 – Ailes de l’ennéatype 3
Figure 46 – Ailes de l’ennéatype 4
Figure 47 – Ailes de l’ennéatype 5
Figure 48 – Ailes de l’ennéatype 6
Figure 49 – Ailes de l’ennéatype 7
Figure 50 – Ailes de l’ennéatype 8
Figure 51 – Ailes de l’ennéatype 9
Figure 52 – Cinq ennéatypes pour comprendre une personnalité
Figure 53 – Vide, Ego-Essence, Je suis
Figure 54 – Les styles de communication des neuf ennéatypes
Figure 55 – Structure de l’envoi d’un message
Figure 56 – Les neuf malentendus de communication
Figure 57 – Les neuf types d’entreprises
Figure 58 – Adéquation entre ennéatypes et cultures
Figure 59 – Travail horizontal et travail vertical
Figure 60 – Ennéatypes de quelques approches pour le travail horizontal
Figure 61 – Les neuf contrepassions

Table des exercices

Exercice 1
Identifier des automatismes égotiques

Exercice 2
Découvrir les centres

Exercice 3
Identifier un moment de congruence des centres

Exercice 4
Analyser un moment de non-congruence des centres

Exercice 5
Repérer le centre préféré

Exercice 6
Prendre conscience des excès du centre préféré

Exercice 7
Analyser la direction d'utilisation du centre préféré

Exercice 8
Analyser vos fiertés égotiques

Exercice 9
Explorer la présence des mécanismes du 1

Exercice 10
Explorer la présence des mécanismes du 2

Exercice 11
Explorer la présence des mécanismes du 3

Exercice 12
Explorer la présence des mécanismes du 4

Exercice 13
Explorer la présence des mécanismes du 5

Exercice 14
Explorer la présence des mécanismes du 6

Exercice 15
Explorer la présence des mécanismes du 7

Exercice 16
Explorer la présence des mécanismes du 8

Exercice 17
Explorer la présence des mécanismes du 9

Exercice 18
Éliminer le faux jumeau

Exercice 19
Constater l'impact des instincts (1/2)

Exercice 20
Constater l'impact des instincts (2/2)

Exercice 21
Constater l'impact du centre réprimé (1/2)

Exercice 22
Constater l'impact du centre réprimé (2/2)

Exercice 23
Prendre conscience de l'intégration et de la désintégration externes

Exercice 24
Constater la présence d'une aile

Exercice 25
Estimer la date d'apparition de la première aile

Exercice 26
Savoir qui je suis

Exercice 27
Découvrir le JE SUIS

Exercice 28
Remonter la piste

Exercice 29
Communiquer comme un ennéatype 1

Exercice 30
Communiquer comme un ennéatype 2

Exercice 31
Communiquer comme un ennéatype 3

Exercice 32
Communiquer comme un ennéatype 4

Exercice 33
Communiquer comme un ennéatype 5

Exercice 34
Communiquer comme un ennéatype 6

Exercice 35
Communiquer comme un ennéatype 7

Exercice 36
Communiquer comme un ennéatype 8

Exercice 37

Communiquer comme un ennéatype 9

Exercice 38
Aller au-delà du malentendu de l’ennéatype

Exercice 39
Identifier les masques

Exercice 40
Trouver le type de son entreprise

Exercice 41
Analyser ses relations avec son entreprise

Exercice 42
Repérer les niveaux d’existence

Exercice 43
Comprendre les changements de niveau d’existence

Exercice 44
Trouver sa tache aveugle

Exercice 45
Détecter les phénomènes hypnotiques

Exercice 46
Identifier son phénomène hypnotique préféré

Exercice 47
Activer son observateur intérieur

Exercice 48
Abandonner un message parental

Exercice 49
Revenir au présent

Exercice 50
Prendre conscience du corps

Table des matières

Sommaire
Introduction

Première partie

DÉCOUVRIR LES NEUF TYPES DE PERSONNALITÉ

Chapitre 1 : Les concepts de base
Les niveaux d'existence de la personnalité
Les trois centres de l'ego
Le centre préféré
La direction intérieure et/ou extérieure
Un aperçu des neuf ennéatypes
Structure d'un ennéatype
L'intégration et la désintégration internes d'un ennéatype

Chapitre 2 : L'ennéatype 1
Le centre préféré et l'orientation
Les caractéristiques de l'ego
Les caractéristiques de l'essence
L'intégration et la désintégration internes

Chapitre 3 : L'ennéatype 2
Le centre préféré et l'orientation
Les caractéristiques de l'ego
Les caractéristiques de l'essence
L'intégration et la désintégration internes

Chapitre 4 : L'ennéatype 3
Le centre préféré et l'orientation
Les caractéristiques de l'ego
Les caractéristiques de l'essence
L'intégration et la désintégration internes

Chapitre 5 : L'ennéatype 4
Le centre préféré et l'orientation
Les caractéristiques de l'ego
Les caractéristiques de l'essence
L'intégration et la désintégration internes

Chapitre 6 : L'ennéatype 5
Le centre préféré et l'orientation
Les caractéristiques de l'ego

Les caractéristiques de l'essence
L'intégration et la désintégration internes

Chapitre 7 : L'ennéatype 6
Le centre préféré et l'orientation
Les caractéristiques de l'ego
Les caractéristiques de l'essence
L'intégration et la désintégration internes

Chapitre 8 : L'ennéatype 7
Le centre préféré et l'orientation
Les caractéristiques de l'ego
Les caractéristiques de l'essence
L'intégration et la désintégration internes

Chapitre 9 : L'ennéatype 8
Le centre préféré et l'orientation
Les caractéristiques de l'ego
Les caractéristiques de l'essence
L'intégration et la désintégration internes

Chapitre 10 : L'ennéatype 9
Le centre préféré et l'orientation
Les caractéristiques de l'ego
Les caractéristiques de l'essence
L'intégration et la désintégration internes

Chapitre 11 : Déterminer son ennéatype
Les deux ennéatypes hésitants : le 6 et le 9
Le transformiste de l'ennéagramme : le 3
Les faux jumeaux de l'ennéagramme

Deuxième partie

APPROFONDIR SA COMPRÉHENSION DE SOI ET DES AUTRES

Chapitre 12 : Les instincts et l'intuition
Les trois instincts principaux
Qu'est-ce qu'un instinct ?
Les instincts de conservation, social et sexuel
La mise en place et la problématique des instincts
Les sous-types
L'intuition
Les sous-types et l'intuition du 1
Les sous-types et l'intuition du 2
Les sous-types et l'intuition du 3
Les sous-types et l'intuition du 4
Les sous-types et l'intuition du 5
Les sous-types et l'intuition du 6
Les sous-types et l'intuition du 7

Les sous-types et l'intuition du 8
Les sous-types et l'intuition du 9

Chapitre 13 : Les variantes
La hiérarchie des centres
Les ennéatypes du triangle et la corépression
Les deux variantes de chaque ennéatype
L'intégration et la désintégration externes d'un ennéatype
Le symbole de l'ennéagramme
Les variantes du 1
Les variantes du 2
Les variantes du 3
Les variantes du 4
Les variantes du 5
Les variantes du 6
Les variantes du 7
Les variantes du 8
Les variantes du 9

Chapitre 14 : Les ailes
Le déploiement des ailes
L'influence égotique des ailes du 1
L'influence égotique des ailes du 2
L'influence égotique des ailes du 3
L'influence égotique des ailes du 4
L'influence égotique des ailes du 5
L'influence égotique des ailes du 6
L'influence égotique des ailes du 7
L'influence égotique des ailes du 8
L'influence égotique des ailes du 9

Chapitre 15 : La construction de l'ego
Un retour sur la structure de la personnalité
L'ennéatype est-il inné ou acquis ? Et l'ego ?

Troisième partie

UTILISER L'ENNÉAGRAMME AU QUOTIDIEN

Chapitre 16 : S'entendre avec les neuf ennéatypes
Neuf ennéatypes… neuf dialectes !
La communication avec un ennéatype 1
La communication avec un ennéatype 2
La communication avec un ennéatype 3
La communication avec un ennéatype 4
La communication avec un ennéatype 5
La communication avec un ennéatype 6
La communication avec un ennéatype 7
La communication avec un ennéatype 8

La communication avec un ennéatype 9
Les neuf malentendus de communication

Chapitre 17 : Travailler avec les neuf ennéatypes
La spécificité du monde de l'entreprise et les masques
Les masques des neuf ennéatypes
L'attitude professionnelle du 1
L'attitude professionnelle du 2
L'attitude professionnelle du 3
L'attitude professionnelle du 4
L'attitude professionnelle du 5
L'attitude professionnelle du 6
L'attitude professionnelle du 7
L'attitude professionnelle du 8
L'attitude professionnelle du 9

Chapitre 18 : Tenir compte de l'ennéatype des cultures
Les ennéatypes des entreprises
Les ennéatypes des pays
Utiliser les ennéatypes des cultures

Chapitre 19 : Évaluer l'impact des conditions de vie
Découvrir la spirale dynamique
Distinguer ennéatype et niveau d'existence
Cheminer sur la spirale dynamique

Quatrième partie
ÉVOLUER AVEC L'ENNÉAGRAMME

Chapitre 20 : Abandonner ses automatismes
L'ego vu comme une transe hypnotique
Une définition de l'hypnose
L'ego et l'état hypnotique
Les phénomènes hypnotiques
Les phénomènes hypnotiques préférés des neuf ennéatypes
Déconstruire les phénomènes hypnotiques
Arrêter les pensées parasites
Dissoudre les illusions de l'ego

Chapitre 21 : Redécouvrir son être véritable
La distinction entre travail horizontal et travail vertical
Le choix de la bonne technique
Les six étapes du travail vertical
La phase mentale : connaissance de soi et des autres
L'auto-observation
La connaissance des autres
Les fausses pistes de la connaissance de soi et des autres
La phase émotionnelle : pardon et compassion
Le pardon : libération et résilience

La compassion
La phase instinctive : métanoïa et service
La métanoïa
Le service

Conclusion
Avec soi et avec les autres

Historique de l'ennéagramme
Oscar Ichazo et Claudio Naranjo
Oscar Ichazo et l'école Arica
Claudio Naranjo
L'école californienne et l'école de Chicago
Bob Ochs et l'école de Chicago
Helen Palmer et l'école californienne
La troisième génération
Les sources de l'ennéagramme
Georges Ivanovitch Gurdjieff
L'origine soufie
Raymond Lulle
Les Pères du désert

Éthique de l'ennéagramme
Le code d'éthique de l'IEA
L'ennéagramme est avant tout un outil destiné à la connaissance de soi et à la transformation personnelle
Nous pouvons être les uns pour les autres une source d'aide
Permettons aux autres de se découvrir eux-mêmes
Un type ne décrit pas entièrement un individu
L'ennéagramme est un important outil de compassion
L'ennéagramme est un outil en cours de développement
Aucun individu ne possède l'ennéagramme
L'ennéagramme nous encourage à marcher sur le chemin de la transformation
Le typage des autres
Les tests et inventaires de personnalité
Les noms des ennéatypes

Bibliographie
Textes sur l'ennéagramme en langue française
Textes sur l'ennéagramme en langue anglaise
Sites Internet
Revues professionnelles
Pratique personnelle et professionnelle

Glossaire

Table des illustrations

Table des exercices

Pour suivre toutes les nouveautés numériques du Groupe Eyrolles, retrouvez-nous sur Twitter et Facebook

@ebookEyrolles

EbooksEyrolles

Et retrouvez toutes les nouveautés papier sur

@Eyrolles

Eyrolles